BACK PAIN
ĐAU LƯNG

Bao gồm:

- CHỨNG CONG CỘT SỐNG (BENT BACK)
- ĐAU DÂY THẦN KINH TỌA (SCIATICA)
- VẸO CỘT SỐNG (SCOLIOSIS)



Thông tin này là tập hợp các nghiên cứu, quan sát và lời khuyên thực tế được viết với mục đích giúp mọi người tự chữa lành bệnh.

LỜI GIỚI THIỆU

Chào mọi người,

Mình là Thu Hân - một bác sĩ trẻ, mắc căn bệnh ung thư dạng ác tính và hiếm gặp nhất là Ung thư mô mềm dạng hốc. Theo tiên lượng của các bác sĩ thì lẽ ra Hân có thể phải cưa chân, hoặc đã chết từ 3 năm trước, khi khối u ở chân không đáp ứng với thuốc hoá trị. Lúc đó, Hân đã chọn từ bỏ hoá trị và xạ trị, bước vào con đường chữa lành tự nhiên. Và hiện giờ, Hân đang rất khoẻ mạnh, đôi chân lành lặn, Hân sống vui vẻ, hạnh phúc và biết ơn, tốt hơn rất nhiều so với thời điểm khi chưa phát hiện bệnh. Trong những cách mà Hân đã áp dụng để chữa lành, phần lớn là Hân học từ Markus Rothkranz, người có sự hiểu biết, kiến thức đồ sộ vô cùng logic, khoa học mà bản thân Hân vô cùng thán phục, ngưỡng mộ. Ông ấy đã cho ra đời hàng loạt các cuốn sách và bài thuốc, trong đó có cuốn Heal Yourself 101 - tải miễn phí khắp thế giới, đã được nhóm Hân dịch ra thành tiếng Việt là Tự chữa lành. Bên cạnh đó, còn có các đầu sách nhỏ khác về từng bệnh, từng cơ quan, bộ phận, Hân cảm thấy rất hay và bổ ích. Do đó, với tâm nguyện mang chút gì đó tươi đẹp cho cuộc đời, Hân xin được phép giúp đỡ Markus lan toả những đầu sách này đến mọi người, gửi lòng biết ơn đến ông ấy và mẹ tự nhiên. Phần này, là sách về BACK PAIN – ĐAU LƯNG , bao gồm: Chứng cong cột sống (Bent Back), Đau dây thần kinh tọa (Sciatica), Vẹo cột sống (Scoliosis). Trước thời điểm hiện tại đang có rất nhiều người mắc bệnh ĐAU LƯNG mà chưa rõ nguyên nhân, đang đứng trước sự lựa chọn phẫu thuật hay tự nhiên, Hân nghĩ cuốn Tự chữa lành và cuốn ĐAU LƯNG này có thể giúp mọi người đưa ra lựa chọn, quyết định cho chính mình, giống như nhiều bạn bè mà Hân gặp đã chữa lành các bệnh liên quan tới LƯNG nhờ vào những gì học được trong sách, Hân tin là mọi người sẽ nhận được nhiều lợi ích từ sách như thế. Cảm ơn Markus Rothkranz, cảm ơn các bạn bè ở Việt Nam và thế giới đã chung tay đóng góp kinh phí dịch sách, cảm ơn chị Hang Nguyen (hangurbiz1988@gmail.com) đã tâm huyết từng từ ngữ để đưa đến mọi người những thông tin thú vị nhất, chính xác nhất. Trong quá trình dịch, biên soạn, chắc chắn không tránh khỏi những sai sót, mong mọi người lượng thứ để nhóm Hân được hoàn thiện thêm.

Chân thành biết ơn tất cả!

Thu Hân Lê.



AI CŨNG MUỐN CHỮA LÀNH NHANH CHÓNG, NHƯNG KHÔNG CÓ VIÊN THUỐC THẦN KỲ!

Bạn không thể thoát khỏi ung thư phổi bằng cách đơn giản là ăn bông cải xanh.Giải pháp không phải là "ăn gì" mà thường là "nên DỪNG ngay những việc gì ĐÃ GÂY bệnh cho bạn!" Tình trạng hiện tại của bạn có thể là kết quả của các lựa chọn của bạn tính đến thời điểm này, và nó sẽ giúp bạn hiểu ngay điều gì đã gây ra tình trạng đó để bạn có thể đảm bảo không để xảy ra nữa hoặc tiếp tục trở nên tồi tệ hơn.

Giải pháp để có một sức khỏe tốt thực sự không phải chỉ đơn giản là bổ sung thêm cái gì đó vào chế độ ăn hiện tại… mà quan trọng hơn là loại bỏ đi cái gì, điều đó có nghĩa là bạn phải đối mặt với những cơn nghiện bánh mỳ, mỳ ống, pizza, đường, pho-mát, sữa, chất kích thích, thói quen ăn khuya và tất cả các chứng nghiện thực phẩm khác.

Sức khỏe là cơ thể, trí óc và tinh thần. Nếu liên tục 10 năm bạn bị căng thẳng khiến thể chất trở nên tồi tệ, bạn không thể chỉ uống thảo dược hay thuốc tây. Bạn phải giải quyết nguyên nhân của sự căng thẳng và cân bằng lại cuộc sống. Tôi sẽ cố gắng và giúp bạn thực hiện điều đó nhưng chính bạn phải tự chữa lành toàn bộ cơ thể, trí óc và tinh thần của mình.

Tài liệu ngắn gọn này liệt kê các nguyên nhân, triệu chứng phổ biến nhất và hướng dẫn nên ăn uống gì, nên làm gì. Nên nhớ, chỉ đơn giản dùng một số loại thảo dược sẽ không giúp bạn khỏe mạnh một cách thần kỳ nếu bạn tiếp tục làm những điều gây hại cho chính bạn. Tôi KHUYẾN NGHỊ bạn nên đọc cuốn sách về lối sống và chế độ ăn kiêng có tên HEAL YOURSELF 101 (TỰ CHỮA LÀNH 101), và tuân theo hướng dẫn trong sách. Nếu bạn làm được điều đó, hầu như bệnh của bạn sẽ tự động biến mất và thậm chí không cần đọc thêm cuốn sách này. Cái bạn có chỉ là triệu chứng. Để loại bỏ triệu chứng, cần loại bỏ nguyên nhân.

Điều mấu chốt là bạn cần phải cảm thấy khỏe trở lại. OK! nào, hãy xắn tay áo và bắt đầu ngay.

SỬ DỤNG CUỐN SÁCH NÀY NHƯ THẾ NÀO

Những gì bạn sắp đọc là tổng hợp thông tin tôi thu thập trong 20 năm qua, nó hoàn toàn được cập nhật với những phát hiện mới nhất. Nhiều trong số đó đã được thử nghiệm trên bản thân tôi và những người khác mà tôi biết. Đây chỉ là là một đầu mục phụ trích ra trong cuốn sách hơn 600 đầu mục mà tôi đã và đang tập hợp nhiều năm, đó là một cuốn sách tham khảo về sức khỏe toàn diện mà ai cũng có thể tham chiếu tình trạng sức khỏe của mình và sẽ thấy cần phải làm gì để cải thiện. Tôi mất nhiều năm để viết và vẫn chưa hoàn thành. Theo cách tôi đang thực hiện thì cuốn sách có thể lên tới một nghìn trang. Đây là một công trình lớn mang tính cộng đồng. Trong khi đó, người ta đang chết dần chết mòn một cách quá uổng phí và chiến đấu để giành giật sự sống một cách đau đớn trong điều kiện sức khỏe mà hoàn toàn có thể tránh được. Tôi cần phải lấy những gì tôi có ở đó NGAY BÂY GIỜ. Vì vậy, ngay cả khi tôi chưa hoàn thành xong cuốn sách, tôi có thể chia sẻ với các bạn những gì tôi đã có. Tôi đã chia thành những đầu mục thích hợp và cố gắng giải thích ngắn gọn và rõ ràng nhất có thể.

Phương pháp hiệu quả nhất là đọc cuốn sách chính về ĂN KIÊNG và LỐI SỐNG cùng với đầu sách phụ phù hợp với tình trạng sức khỏe của bạn nhất. Có thể có một vài đầu sách phụ nên đọc đồng thời bởi vì mọi thứ có liên quan đến nhau. Hầu hết người ta không nghĩ nhiều về đại tràng, gan và thận nhưng đó là nơi mà tất cả được lưu trữ. Bạn không thể chỉ bôi kem lên vùng da bị vảy nến và mong nó biến mất một cách kỳ diệu khi toàn bộ máu của bạn đều nhiễm độc và chỉ cố gắng đẩy độc tố ra ngoài qua da. Bạn cần phải dọn dẹp nguồn gây bệnh chứ không phải dọn triệu chứng.

THẢO DƯỢC VÀ THỰC PHẨM BỔ SUNG

Sẽ có danh sách các thực phẩm bổ sung và thảo dược tốt nhất để sử dụng trong các điều kiện cụ thể. Nên dùng thực phẩm bổ sung (vitamin, axit amin, v.v…) với liều lượng cụ thể trong hầu hết các trường hợp. Nhưng thảo dược đơn giản chỉ là thực vật, bạn có thể sử dụng bao nhiêu tùy thích. Chúng ở dạng bột hoặc chất lỏng chiết xuất từ thực vật. Bạn không thể dùng quá liều lượng đối với cây bồ công anh. Nhưng bạn CÓ THỂ dùng rất ít để có tác dụng, trong trường này, cố gắng dùng nhiều hơn và theo dõi để loại bỏ dần nguyên nhân gây bệnh và tiếp tục làm sạch cơ thể. Pha bột thảo dược với nước hoặc nước ép và uống trong ngày. Tôi sẽ cho bạn địa chỉ để mua thảo dược online, họ sẽ gửi hàng cho bạn. Đơn giản pha chúng vào một cái bát và dùng thìa uống 3 lần mỗi ngày. Nếu thấy đắng quá, hãy bỏ thêm ít mật ong nguyên chất hoặc bột cỏ ngọt xanh hoặc chất tạo ngọt mới của tôi. Nhưng bạn biết đấy, chất có vị đắng rất quan trọng trong việc làm sạch gan, vì thế cố gắng đừng trốn tránh nó nếu bạn có thể. Đương nhiên bạn có thể dùng thảo dược ở dạng viên nang mua tại các quầy thực phẩm chức năng nhưng giá sẽ cao hơn đáng kể. Hầu hết các thảo dược không đắt đến mức đó. Tôi sẵn có các công thức thảo dược kết hợp, nếu bạn muốn, nó đã sẵn sàng để dành cho bạn. Bạn có thể lấy công thức tại **MarkusProducts.com** hoặc **HealAnything.com**

Nhưng bạn có thể tự làm mọi thứ. Điều quan trọng nhất, đó là tạo cho bạn sức mạnh bằng cách cung cấp đủ các thông tin cần thiết để bạn làm chủ cuộc sống của mình. Chữa lành không nên quá tốn kém, lệ thuộc vào bệnh viện hoặc đau đớn. Nên thực hiện một cách tự nhiên và tại nhà. Bạn đang kiểm soát được tất cả. Đó là cuộc sống CỦA BẠN. Hãy để tôi bắt đầu cùng với bạn. Những các thông tin này là luôn đúng theo thời gian. Nó đã giúp chữa khỏi cho hàng triệu người nếu không muốn nói là hàng tỉ người trong lịch sử. Bạn nên nhớ, bước đầu tiên là làm sạch cơ thể trước khi sử dụng thảo dược và thực phẩm bổ sung. Ngôn ngữ trong sách rất cơ bản, thẳng thắn và rõ ràng, không ở định dạng đẹp đẽ với nhiều hoa lá. Đôi khi, chỉ là một danh sách và không có lời giải thích. Tôi cố gắng giải thích những điều tôi có thể, nhưng bạn nên nhớ, tôi phải làm hơn 600 đầu sách phụ! Và sẽ mất nhiều năm nữa… nhưng bạn lại cần có ngay. Tôi xin lỗi vì những bất tiện đó.

Tôi không phải là bác sĩ và tôi không thể cho lời khuyên về y khoa. Tôi đang chia sẻ với bạn những gì tôi đã phát hiện, trải nghiệm và có kết quả từ hơn 20 năm tự nghiên cứu.

Đó chỉ là quan điểm của tôi. Hãy giữ gìn sức khỏe

Wishing you the greatest Love & Health



MẸO CHO BẠN:

Ví dụ, bạn có thể lấy lycopene từ quả anh đào, nhưng không có sẵn những quả mọng và tươi. Nhiều cửa hàng thực phẩm sạch có anh đào hữu cơ trữ trong ngăn đá (30% sinh lực đã bị mất đi khi cấp đông, nhưng có còn hơn không). Bạn có thể mua một số loại quả mọng ở dạng bột đông khô từ các công ty thảo dược với hầu hết các chất chống ô-xy hóa vẫn còn nguyên vẹn. Không phải là khôn ngoan khi mua trái cây sấy khô bởi vì lượng đường còn lại quá đậm đặc, trừ khi bạn ngâm nó dưới nước trước khi dùng.

Hãy uống 3 hoặc 4 lần mỗi ngày. Bạn đừng nghĩ rằng uống một ngụm nhỏ mỗi ngày là có tác dụng. Bạn không hề suy nghĩ gì nhiều về việc uống một lượng nước ngọt khổng lồ một ngày, trong đó có đầy những hóa chất. Nhưng bạn lại sợ uống một thìa café thảo dược tốt cho sức khỏe.

Axit Amin – Bạn có thể sử dụng từng loại axit amin cho từng trường hợp cụ thể, nhưng sẽ dễ dàng hơn nhiều nếu ăn hoặc uống những thực phẩm tự nhiên giàu axit amin như tảo Chlorella, phấn ong, men dinh dưỡng, sầu riêng, v.v….

THẢO DƯỢC VÀ VẤN ĐỀ AN TOÀN KHI SỬ DỤNG

Bạn cần nhận biết từng loại cây. Thực vật và thảo dược vô cùng hiệu quả trong việc chữa bệnh, giống như những liều thuốc. Hãy bắt đầu với những thứ bạn biết và tránh những thứ bạn chưa biết. Hãy tìm hiểu và nghiên cứu về các cây và thảo dược bạn chưa biết trước khi sử dụng. Một số loại cây có độc tố - ví dụ cây độc cần nước rất độc và có thể gây chết người. Cây trúc đào cũng rất độc. Tiếp theo là nhiều loại cây rất kỳ diệu, nhưng sẽ gây hại nếu bạn sử dụng sai, bao gồm cây thương lục Mỹ (poke), cây belladonna, cây cúc lobelia, cây mao địa hoàng (foxglove) và cây cà độc dược (jimson weed).

Thảo dược có thể phản ứng với thuốc kê đơn. Thảo dược cũng phản ứng với nhau, làm cho chúng mạnh hơn hoặc yếu hơn hoặc kéo dài hiệu quả.

Phụ nữ mang thai nên cẩn trọng khi sử dụng. Một số loại thảo dược gây kích thích tử cung và có thể gây sảy thai. NHƯNG các loại thảo dược khác có thể trung hòa nó. Vì vậy trước tiên hãy tìm hiểu về thảo dược bạn dùng và hỏi ý kiến chuyên gia.

Chúc bạn may mắn và dồi dào sức khỏe!



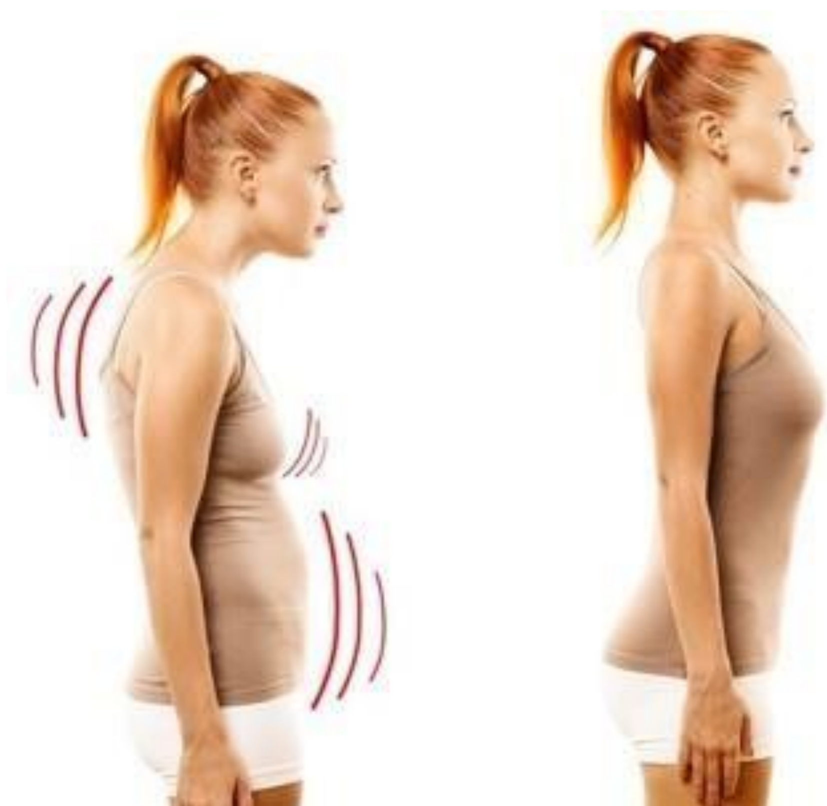
BACK PAIN – ĐAU LƯNG

(bao gồm: bent back (chứng cong cột sống), sciatica (đau dây thần kinh tọa), scoliosis (vẹo cột sống, v..v)

Cơn đau tồn tại là có lý do. Cơ thể đang cho bạn biết điều gì đó không ổn và bạn cần phải làm gì đó để khắc phục. Chỉ đơn giản là uống thuốc giảm đau sẽ không giúp ích được gì vì nguyên nhân vẫn còn đó, thậm chí còn phá hủy cơ thể nhiều hơn khi phủ nhận cơn đau. Không sử dụng nẹp lưng vì cơ thể bạn sẽ dần phụ thuộc vào nó để được hỗ trợ và cơ bắp sẽ yếu đi. Thực hiện các bài tập để tăng cường cơ bắp – đó mới chính là nẹp lưng tự nhiên của bạn.

Tránh phẫu thuật bằng mọi giá nếu có thể. Nó có hại nhiều hơn có lợi và hầu như không hiệu quả với bất kỳ ai. Nó chỉ nên được coi là phương sách cuối cùng. Phương pháp chữa bệnh không phẫu thuật lâu dài hơn mà không có tác dụng phụ. Phẫu thuật tạo ra vôi hóa trong những năm sau đó khiến các vấn đề xuất hiện trở lại, tồi tệ hơn nhiều lần so với trước đây. Kế hoạch hành động là làm cho khu vực này mạnh mẽ và linh hoạt trở lại, không bị cứng và vôi hóa. Canxi lắng đọng tích tụ làm chèn ép dây thần kinh dẫn đến đau dữ dội hơn. Câu trả lời tốt nhất là bắt đầu một số liệu pháp chữa lành nghiêm túc NGAY BÂY GIỜ!

Mọi người đã thực sự chữa lành các đĩa đệm bị vỡ bằng chế độ ăn uống lành mạnh và máy tập thể dục tăng chiều cao inversion table - một giải pháp thay thế tốt hơn so với các thanh kim loại gắn vào lưng. Cơ thể có thể chữa lành nếu bạn cho nó cơ hội. Ngừng tàn phá và bắt đầu xây dựng lại.



Lưng không chỉ là xương cột sống, mà là một cộng đồng các khớp, cơ, dây chằng, gân, dây thần kinh, da, collagen, v.v., tất cả cùng hoạt động hài hòa.

Các dây thần kinh chạy từ não xuống qua cột sống và đến các cơ quan và xuống chân.

Ngay cả căng thẳng về mặt cảm xúc cũng có thể làm căng các dây thần kinh, từ đó kéo các cơ khiến đĩa đệm cột sống không thẳng hàng. Nhưng có thể bạn không muốn nghe những lý do chính. Thứ nhất, cột sống được các cơ giữ lại với nhau và thẳng đứng và nếu bạn không tập thể dục thường xuyên, thì các cơ đó sẽ yếu và không giữ được lưng như mong muốn, vì vậy tất cả bắt đầu xẹp xuống, chèn ép các dây thần kinh và gây đau.

VẬY ĐẦU TIÊN- TẬP THỂ DỤC !!! (DUH) và thực hiện nhiều động tác vươn vai và một số động tác Yoga (xem Thái cực quyền (Tai Chi), Khí công (QiGong), Yoga)

Tôi đã đề cập đến tư thế chưa nhỉ **? BỎ DÁNG ĐI THÕNG VAI XUỐNG!!!** Ngay bây giờ- hãy ngồi thẳng lưng và đứng thẳng lưng!

Tư thế sai là nguyên nhân số một.

Bạn phải thực hiện các bài tập lưng để tăng cường cơ lưng giữ thẳng cơ thể. Hãy mua thẻ thành viên phòng tập thể dục và làm điều đó!

NGUYÊN NHÂN-

- **sai tư thế**
- **cơ lưng yếu**
- **nâng vác không phù hợp**
- **đại tràng bị nêm cứng**
- **thận**
- **thiếu magiê**
- **thừa cân**
- **bệnh loãng xương (osteoporosis)**
- **căng thẳng tình cảm và các vấn đề chưa thể giải quyết**
- **không đủ EFA (dầu omega lành mạnh)**
- **không đủ rau lá xanh**
- **mất nước**
- **viêm khớp**
- **tắc nghẽn động mạch**



Thịt động vật gây viêm. Thịt động vật hoang dã ít gây viêm hơn nhưng vẫn gây viêm.

Thực phẩm thực vật kháng viêm.

THẬN

Điều đầu tiên là cần xác định xem cơn đau thắt lưng có thực sự do thận bị quá tải hay không. Thận ở mỗi bên ngay dưới xương sườn lưng thấp nhất của bạn. (thắt lưng). Thận làm việc quá sức do quá lạnh, ăn quá nhiều đạm và các sản phẩm từ động vật, đường, tinh bột, thức ăn làm từ bột mì, thức ăn dễ tan trong nước độc hại và các bệnh nhiễm trùng như UTI (nhiễm trùng đường tiểu), STD (bệnh lây qua đường tình dục), bàng quang… Nếu thận bị sưng phù thì thường đi kèm với bọng hoặc quầng thâm dưới mắt. Các dấu hiệu khác là - bạn nghiện đường, thức ăn ngọt và carbs (bánh mì, mì ống, ngũ cốc, v.v.), tuyến thượng thận bị đốt cháy (năng lượng thấp), đi tiểu thường xuyên, ham muốn tình dục thấp, huyết áp cao, tăng huyết áp, v.v. Nếu trường hợp này xảy ra, thì hãy tải về file PDF KIDNEYS – THẬN.

ĐAU DÂY THẦN KINH TỌA, ĐAU NHỨC CHÂN VÀ ĐẠI TRÀNG BỊ NÊM CỨNG

Đây là một nguyên nhân khác có khả năng xảy ra cao nhưng bạn không muốn nghe về nó – đại tràng của bạn chứa đầy rác rưởi thực phẩm thoải mái (comfort food). Tôi biết, tôi biết- "điều đó có liên quan gì đến chứng đau lưng"?

Nếu đại tràng bị nêm cứng, thì nó sẽ chèn ép các dây thần kinh chạy từ cột sống xuống chân, do đó gây ra chứng đau lưng mãn tính, đau thần kinh tọa và đau nhức chân. Đây là nguyên nhân phổ biến hơn bạn nghĩ. Làm sạch đại tràng sẽ giải phóng áp lực lên các cơ quan, cột sống, bàng quang, v.v. Thực hiện làm sạch ruột nghiêm túc và quan sát điều kỳ diệu bắt đầu xảy ra.

Massage thắt lưng và bụng để giúp thông tắc đại tràng, làm sạch đại tràng, thụt tháo, bổ sung nhiều chất xơ, uống nhiều nước ép (không ngọt) và nước lọc.

CHẾ ĐỘ ĂN VÀ MỐI LIÊN HỆ TỚI SỨC KHỎE

Hầu hết mọi người nghĩ đau lưng chỉ đơn giản là lưng (các cơ, cột sống) bị căng cứng nhưng hãy cân nhắc điều này. Nếu bạn ăn phải thực phẩm độc hại, thì gan sẽ sưng lên, đôi khi to gấp đôi. Các dây thần kinh xung quanh gan bị chèn ép và viêm. Những dây thần kinh này đi vào giữa cột sống để đi lên não. Nếu những dây thần kinh đó bị viêm, thì điểm vào (giữa cột sống) sẽ bị kích thích và các cơ ở vùng đó bị căng, dẫn đến đau ở vùng cột sống đó, mặc dù nó đến từ gan bị rối loạn do chế độ ăn uống. Hãy xem mọi thứ liên quan với nhau như thế nào? Bạn không thể gian lận!

Trước khi điều trị và uống thuốc trị đau lưng – hãy xem xét điều này

Các NSAID (thuốc chống viêm không steroid) không kê đơn như ibuprofen và thậm chí cả aspirin liều thấp có liên quan đến xuất huyết tiêu hóa, xuất huyết, loét dạ dày, chảy máu và tệ hơn. Đó là thuốc NSAIDS đơn giản- hãy nghĩ đến những thứ thuốc mạnh hơn do bác sĩ kê đơn sẽ gây ra điều gì cho bạn! Hãy nghĩ về điều đó.

LỘN NGƯỢC TRÊN MÁY TẬP TĂNG CHIỀU CAO INVERSION TABLE

Ăn một chế độ ăn thực vật có nhiều khoáng chất - nhiều hải sản, rau biển, nước ép rau, đồ uống rau xanh, rau mầm, chanh, mận umeboshi

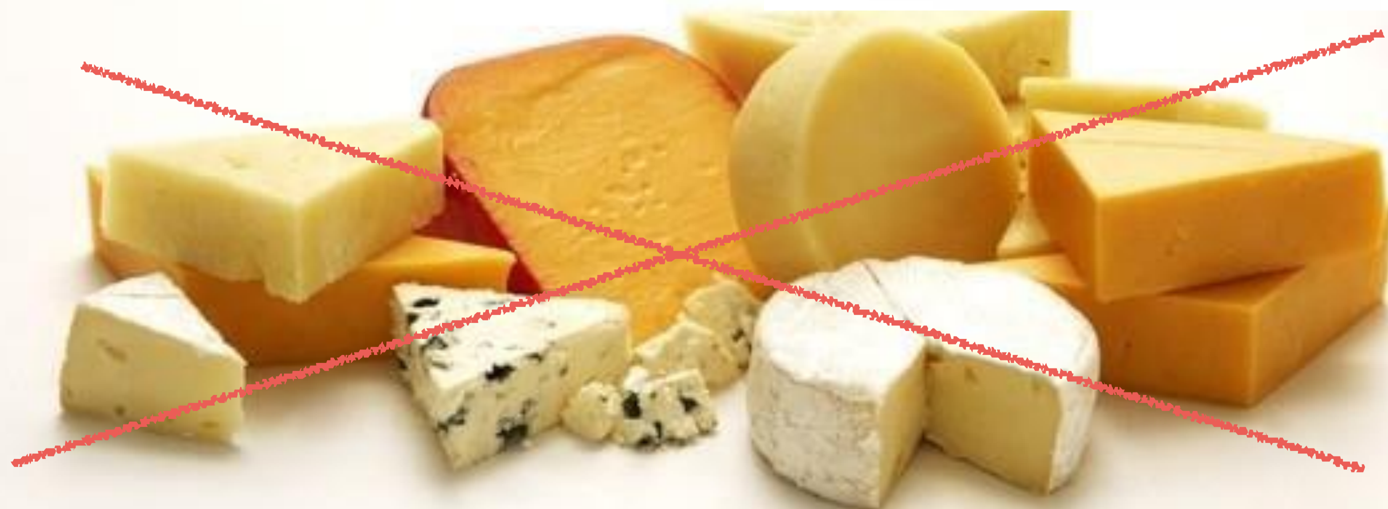
Uống công thức GREEN của tôi, siêu giàu khoáng chất, vitamin và chất xơ, nhiều nước

tránh đường, thịt, sữa, cafein

Giảm chất béo xấu trong chế độ ăn uống của bạn - càng ăn và tích tụ nhiều thực phẩm giàu chất béo, thì tình trạng thoái hóa đĩa đệm cột sống càng lớn. Ngừng tất cả các sản phẩm động vật, thịt, sữa, trứng, pho mát, sữa chua, cá- tất cả chúng! Chúng giết chết thận và hủy hoại cơ thể bạn.







NHIỆT

Chườm nóng có tác dụng giảm đau lưng
Túi chườm nóng với ớt Cayenne / gừng rất tốt.
Thuốc mỡ Cayenne thấm sâu vào da và cơ - dễ dàng, không gây bỏng, nguồn nhiệt miễn phí tốt nhất -MẶT TRỜI- thực hiện các bài tập thể dục và nằm dài dưới ánh nắng mặt trời để thả lỏng và đổ mồ hôi thải các độc tố ra ngoài!

- **Thực hiện liệu pháp nóng/ lạnh trên khu vực đau (hoặc toàn cơ thể)**
- ****magiê** giúp thư giãn, chống lại cơn đau và hòa tan canxi dư lắng cặn, 1 thìa cà phê, 3 lần / ngày.**
- **Quercitin 1000mg**
- **Thực phẩm giàu Vitamin C, và bột vitamin C tự nhiên siêu mạnh của tôi MarkusVitaminC.com**
- **ENZYM với protease và Bromelain**
- **Dầu EFA**
- **Đối với bệnh đau dây thần kinh tọa- bổ sung 500mg kali hàng ngày**
- **CoQ10 200mg hàng ngày**
- **Gói dầu thầu dầu**
- **DMSO với gel nha đam**
- **Gừng**
- **MANGAN**
- **Cây triflora**
- **Dầu cù là con Hổ**
- **Dầu bạch hoa**





RECOMMENDED HOUSEHOLD BODY DEVICES

Inversion Table

Can also swing like Teeter Totter
-great for spine
-helps move lymph
-stretches entire body
-relieves pressure, pain
-opens blockages
-gets circulation to head
-good for face, hair, brain,



model: Jennifer Kukainis

These are a couple of gadgets I have in my human hampster cage. Every hour or so I get up and use one.

DAILY STRETCHING 1













model: Jennifer Kukainis

HealthCures101.COM

DAILY STRETCHING 2















model: Jennifer Kukainis

HealthCures101.COM

DAILY STRETCHING 3















These simple stretches are the basic core of almost every health course worldwide.

Do these every day

It doesn't matter when

Just do them !

Những động tác kéo duỗi này là động tác cơ bản trong mọi khóa học sử khỏe trên toàn thế giới. Hãy thực hiện hàng ngày. Bất kể khi nào. Hãy thực hiện chúng!

THẢO MỘC:



- **Lô bê li a**
- **cramp bark (vỏ cây kim ngân hoa).**
- **cat's claw (cây vuốt mèo)**
- **devil's claw (cây móng quỷ)**
- **feverfew (cỏ thơm)**
- **chiết xuất từ vỏ thông biển pycnogenol,**
- **hương thảo**
- **willow bark (vỏ cây liễu)**
- **rễ cây yucca .**
- **Boswellia serrata (cây nhũ hương Ấn độ) – kháng viêm ayurvedic, tốt cho bệnh viêm khớp dạng thấp, viêm xương khớp và đau thắt lưng.**

NƯỚC ÉP HỖ TRỢ ĐAU LƯNG:

Rau lá xanh đậm, bông cải xanh, táo



Uống 2 thìa canh **DẤM TÁO** mỗi ngày trong nước để dọn dẹp cặn lắng canxi, hoặc sử dụng trong nước sốt salad.

Uống nước ép 1 **QUẢ CHANH** trong nước mỗi sáng với một ít ớt cayenne.

SULFUR- our body needs it as much as water. Sources are MSM, pine bark, pine needles, pine nuts, aloe vera, wild grasses, onions, garlic, peppers, arugula, watercress, radishes, eggs, durian etc. (basically smelly bitter stuff) Sulfur is in all living things and aids in the properformation of proteins associated with connective tissues, hormones and antibodies. It's needed for the formation of **collagen**, which makes up over 30% of the protein in our body.

LƯU HUỲNH- Cơ thể chúng ta cần lưu huỳnh như cần nước. Các nguồn là MSM, vỏ thông, lá thông, hạt thông, lô hội, cỏ dại, hành, tỏi, ớt, rau arugula, cải xoong, củ cải radish, trứng, sầu riêng, v.v. (về cơ bản là những thứ có mùi, vị đắng). Lưu huỳnh có trong tất cả các sinh vật sống và hỗ trợ hình thành các protein liên kết thích hợp với các mô liên kết, hooc môn và kháng thể. Lưu huỳnh cần thiết để hình thành collagen, chiếm hơn 30% lượng protein trong cơ thể chúng ta.

Collagen **cần thiết cho sự toàn vẹn và độ đàn hồi của da**. Lưu huỳnh rất quan trọng đối với hooc môn, enzym, kháng thể, chất chống oxy hóa, mô và protein cơ thể. Nó góp phần giúp tóc, móng tay khỏe mạnh, làn da mềm mại và khuyến khích sửa chữa làn da bị tổn thương bằng cách kích thích sản xuất collagen. Lưu huỳnh có tác dụng kỳ diệu đối với các **mô sẹo** bằng cách giúp loại bỏ các liên kết chéo trong các mô protein của da - có nghĩa là nó cũng giúp làm mờ các **nếp nhăn**. Lưu huỳnh thường được sử dụng để giảm đau **cơ và khớp** nhằm ngăn chặn các xung động gây đau trước khi chúng truyền đến não.

Nó làm **tăng lưu thông máu** và duy trì cân bằng axit-kiềm.

Nó tăng cường **giải độc tự nhiên**

Nó **tăng cường khả năng miễn dịch** bằng cách giúp cơ thể sản xuất các globulin miễn dịch (kháng thể)

Lưu huỳnh **hòa tan canxi vô cơ từ động mạch, tim, phổi.**

Các **mô sẹo bên trong và bên ngoài** và vết bỏng có thể được phá vỡ và chữa lành bằng lưu huỳnh

Nó làm **tăng hấp thụ tất cả các chất dinh dưỡng** thực phẩm và chất bổ sung trong vòng 12 giờ.

Lưu huỳnh làm cho chất béo phân tán trong máu, **ngăn chất béo kết tụ trong máu.** Lưu huỳnh đóng vai trò quan trọng đối với mật, não, mô liên kết, tóc, gan, móng tay và da. Lưu huỳnh là khoáng chất nền tảng của mọi vẻ đẹp… mỹ phẩm tốt nhất trên thế giới.

Lưu huỳnh điều chỉnh cân bằng điện giải natri / kali trong và ngoài tế bào. Điều này làm cho tế bào dễ thẩm thấu hơn và có khả năng vận chuyển các chất dinh dưỡng vào và thải ra khỏi tế bào tốt hơn.



Lưu huỳnh giúp **giảm đau và giảm viêm** bằng cách đào thải chất thải ra khỏi tế bào. Mỗi khi cơ thể loại bỏ chất độc ra khỏi tế bào, thì cũng loại bỏ hợp chất lưu huỳnh có tác dụng trung hòa chất độc. Do đó, lưu huỳnh là khoáng chất quan trọng trong quá trình khử độc.
Bốn axit amin chính - methionine, cysteine, cystine và taurine phụ thuộc nhiều vào lưu huỳnh. Nó làm giảm táo bón, giúp chữa lành vết bỏng và sẹo
Hạ đường huyết có liên quan đến tình trạng thiếu hụt lưu huỳnh ở một mức độ nào đó



Lưu huỳnh cung cấp độ đàn hồi, chuyển động, chữa lành và sửa chữa trong các mô. Lưu huỳnh làm giảm sự tích tụ axit lactic và có khả năng **loại bỏ chứng chuột rút ở cơ, chân và lưng**. Mức lưu huỳnh đầy đủ trong chế độ ăn uống có thể làm tăng 75% khả năng hồi phục ở các vận động viên.

Lưu huỳnh giúp **giảm bớt dị ứng phấn hoa và thức ăn**. Lưu huỳnh vô hiệu hóa các protein lạ, chẳng hạn như chất gây dị ứng phấn hoa rất nhanh.

Lưu huỳnh đã được chứng minh là có tác dụng **đảo ngược các tình trạng khớp** bằng cách cải thiện độ đàn hồi khớp, giảm tích tụ, **giảm đau khớp và bằng cách phá vỡ các mô sẹo**

Ăn các loại thực phẩm chứa lưu huỳnh **(tỏi, hành, ớt cay, rau arugula)** với chất béo (bơ, quả hạch, dầu, hạt, v.v.) để làm dịu các cạnh thô ráp (gia vị cay và chất béo kết hợp tốt với nhau)

AXIT FULVIC-

Fulvic Acids, Shilajit và Plankton.

(thu được từ dịch tiết hữu cơ thời tiền sử rỉ ra từ đá Himalaya)

Là chất điện phân tự nhiên, mạnh nhất được biết đến, axit fulvic khôi phục sự cân bằng điện cho các tế bào bị tổn thương, trung hòa chất độc và có thể loại bỏ ngộ độc thực phẩm trong vòng vài phút. Khi nó gặp các gốc tự do với các điện tử âm hoặc dương chưa ghép đôi, và nó cung cấp điện tích trái dấu và bằng nhau để trung hòa gốc tự do. Axit Fulvic làm cho các khoáng chất có hoạt tính sinh học, khả dụng sinh học và hữu cơ. Vì vậy, ví dụ, nó giúp cơ thể hấp thụ canxi tốt hơn, đồng nghĩa với việc tăng tốc phát triển xương và tái tạo mô mới cho những người có vấn đề về xương khớp. Thiếu hụt khoáng khiến chúng ta mắc nhiều bệnh tật, lão hóa, ốm đau và hủy hoại sức khỏe thể chất hơn bất kỳ yếu tố nào khác trong sức khỏe cá nhân.

Các khoáng chất ở trạng thái "đá" tự nhiên của chúng vô dụng đối với chúng ta, nhưng một khi thực vật hấp thụ và biến đổi chúng, thì cơ thể chúng ta có thể sử dụng các khoáng chất hữu cơ như hiện nay. Các axit fulvic hữu cơ được tạo ra bởi các vi sinh vật trong đất với mục đích vận chuyển khoáng chất và chất dinh dưỡng từ đất vào cây trồng. Axit Fulvic tạo phức và chuẩn bị các khoáng chất để tế bào của chúng ta chấp nhận và sử dụng. Đồng thời, nó dường như cũng làm tan các chất vôi tích tụ lâu năm trong cơ thể, khớp, động mạch và cơ, làm cho chúng ta trở nên dẻo dai, linh hoạt và trẻ trung trở lại. Axit Fulvic là một chất chống oxy hóa mạnh có thể trung hòa an toàn gốc tự do mà không trở thành gốc tự do, VÀ có lợi ích bổ sung là có thể vượt qua hàng rào máu não.
Fulvic Acid/Shilajit làm tăng năng lượng cốt lõi chịu trách nhiệm cho sức mạnh tình dục và tinh thần vốn bị suy giảm bởi căng thẳng và lo lắng. Sử dụng Shilajit nhằm tái tạo sức sống. Nghĩa tiếng Phạn của nó là 'kẻ chinh phục những ngọn núi và kẻ hủy diệt sự yếu đuối.' Những người đã sử dụng nó khẳng định tác dụng kỳ diệu làm tăng thêm năng lượng, giảm các vấn đề về tiêu hóa, tăng ham muốn tình dục, các vấn đề về tiết niệu, tiểu đường, Chống oxy hóa, Chống viêm, phù nề, thiếu máu, viêm khớp, các vấn đề về khớp, giảm cholesterol, cải thiện trí nhớ và nhận thức , cải thiện bệnh tiểu đường, giảm dị ứng, xử lý căng thẳng tốt hơn, cải thiện chất lượng và thời gian sống và nó dường như chữa khỏi tất cả các bệnh.
Liệu pháp TENS (Transcutaneous Electrical Nerve Stimulator – Kích thích thần kinh bằng xung điện qua da) là những thiết bị rất nhỏ có thể được đeo vào cơ thể để gửi các dòng điện cực nhỏ nhằm kích thích vùng bị ảnh hưởng, do đó ngăn chặn và giảm đau. Nó cũng giúp cơ thể tạo ra endorphin (hormone tạo cảm giác tốt).

Những thiết bị này hoạt động khá tốt, nhưng hãy nhớ rằng - chúng chỉ là biện pháp hỗ trợ tạm thời vì chúng chỉ che giấu cơn đau chứ không thể loại bỏ nguyên nhân. Đó là công việc của bạn ! Các thiết bị năng lượng hồng ngoại cũng có tác dụng, hoặc thiết bị miễn phí tốt nhất trong số đó là – MẶT TRỜI ! Nhiệt giúp mọi thứ di chuyển trong cơ thể. Nhưng bạn vẫn cần giải quyết nguyên nhân.
Trị liệu thần kinh cột sống có thể giúp đỡ tạm thời, nhưng việc thay đổi lối sống lành mạnh giúp bạn hầu như không cần đi đến bác sĩ trị liệu khớp xương.

DLPA- (DL-PHENYLALANINE)-axit amin- Tôi biết tên thì dài, nhưng nó là một loại thuốc giảm đau và chống trầm cảm hiệu quả với endorphine có tác dụng tạo cảm giác tốt cho bệnh viêm khớp và đau thắt lưng. Tăng sự tỉnh táo về tinh thần và giúp điều trị các triệu chứng parkinson.
500-750mg.

Đừng sử dụng DLPA nếu bạn bị huyết áp cao, đang mang thai hoặc bị tiểu đường.

Châm cứu có thể giúp các cơ căng thẳng giải phóng nguồn năng lượng quan trọng (khí) bị ứ đọng, do đó khi khí lưu thông tự do trở lại, thì các cơ sẽ bắt đầu thư giãn cho phép cột sống của bạn trở lại đúng hình dạng. Nếu thêm dòng điện vào các cây kim, thì tác dụng chữa bệnh sẽ mạnh hơn.



- **Đổ mồ hôi nhiều**
- **massage,**
- **châm cứu,**
- **bấm huyệt**
- **Khí công/Thái cực quyền, Yoga**
- **Thôi miên**

Xoa bóp cơ bị đau bằng các loại tinh dầu: oải hương, kinh giới, hương thảo hoặc xô thơm.

Vi lượng đồng căn- Rhus-Tox, Hạt dẻ ngựa- khoảng 3 ngày để có kết quả, Arnica, Arsen alb., Actea rac., Calc fluor., Natrum mur., Rhus tox., Và Ruta grav.

MUỐI TẾ BÀO-MAGIÊ PHOSPHAT- magiê photphat- chữa đau bụng, đặc biệt là đau bụng kinh, đau thần kinh tọa, đau lưng co thắt, đau lưng, đau bụng. Tình trạng thiếu hụt gây ra các vấn đề với cơ và sợi thần kinh, gây chuột rút, co thắt, đau dây thần kinh.

XƯƠNG

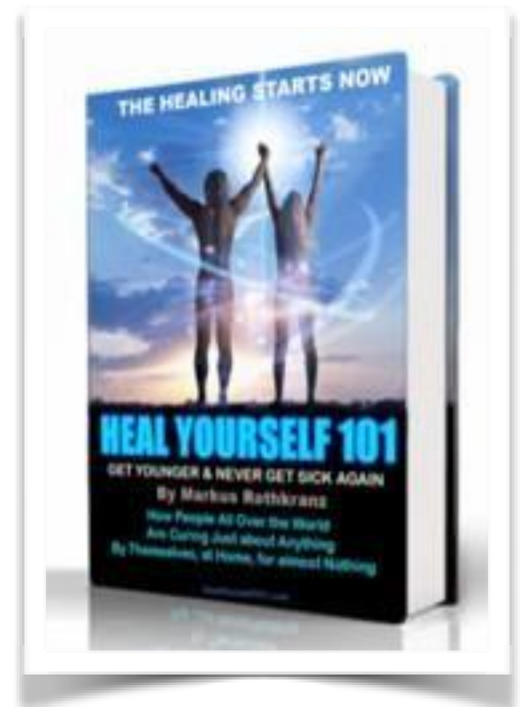
Xương phải chắc khỏe cho đến khi bạn chết. Xương yếu và mất canxi KHÔNG PHẢI LÀ BÌNH THƯỜNG. Có nhiều nền văn hóa trên thế giới không gặp vấn đề này. Nhưng ở thế giới "hiện đại", điều đó đang diễn ra ở khắp mọi nơi - người trung niên xương yếu, dẫn đến xẹp đốt cột sống ... chèn ép dây thần kinh, gây đau mãn tính và các cơ quan không còn sinh lực.

Có thể chấm dứt hội chứng gù lưng này!

Bước đầu tiên là sửa lại tư thế của bạn. Hãy đứng thẳng và tự hào! Đừng ngại ưỡn ngực ra. Sự sống của bạn phụ thuộc vào nó.

Ngừng uống những chất bổ sung canxi ngu ngốc đó. Những người ăn uống lành mạnh có đủ canxi trong chế độ ăn uống. Vấn đề là *khả năng hấp thụ* canxi, và bạn cần magiê. Trên thực tế, mọi người có QUÁ NHIỀU canxi tích tụ trong cơ thể (đó là những gì tích tụ xung quanh các khớp và gây tắc nghẽn động mạch. Tình trạng tích tụ canxi dư thừa là nguyên nhân khiến bạn bị cứng khớp khi già đi). Nguyên nhân là canxi không nằm trong vị trí vốn dĩ nên nằm là trong xương! (xem CANXI)

MAGIÊ-
là chìa khóa giúp điều trị bệnh loãng xương - nó giúp làm tan quá trình vôi hóa trong cơ thể. Magiê giãn ra trong khi canxi đông đặc, cứng lại, v.v. Chúng ta cần nhiều Magiê hơn canxi.
Hầu như tất cả mọi người đều thiếu magiê một cách nguy hiểm, dẫn đến vôi hóa VÀ bệnh tim. Bạn PHẢI đọc cuốn sách về chế độ ăn uống và lối sống! (**Heal Yourself 101**). Hầu như tất cả thực phẩm đều chứa canxi nên sẽ không xảy ra thiếu hụt, NHƯNG để canxi được hấp thụ vào cơ thể thì cần thiết phải có magiê và hầu như ai cũng thiếu rất nhiều. Đừng bận tâm đến việc bổ sung canxi- hãy uống MAGIÊ !!! (1 thìa cà phê 3 lần một ngày với nước)



Cần phải có mức axit dạ dày phù hợp để hấp thụ canxi và hầu hết mọi người đều có mức axit dạ dày thấp.

AXIT DẠ DÀY THẤP

Hầu hết mọi người có axit dạ dày THẤP (HCL). Mức axit quá yếu nên không thể tiêu hóa đúng cách, dẫn đến thức ăn tiêu hóa được một nửa, gây ra khí, thức ăn lên men thối rữa và bệnh tật. (đường đẩy nhanh tốc độ, làm cho tình hình càng trở nên tồi tệ hơn). Thức ăn không được tiêu hóa gây ra thiếu dinh dưỡng, chúng ta từ từ thải ra ngoài và dẫn đến bệnh tật.

Nồng độ axit trong dạ dày có thể được phục hồi bằng cách tiêu thụ sinh tố rau xanh (salad lỏng), trong đó một nửa là rau lá xanh đậm và phần còn lại là một số loại trái cây. (**Xem sách Heal Yourself 101)**

Thêm 2 thìa canh dấm táo trong nước, uống nhiều lần trong ngày.

Đồng thời, uống TMG (trimethylglycine), muối biển, 50mg kẽm hàng ngày trong khi ăn, và vitamin nhóm B (công thức GREEN của tôi có nhiều vitamin nhóm B **MarkusGreens.com**) và vitamin C thảo mộc tại **MarkusVitaminC.com**

Trái với niềm tin phổ biến thì sữa và các sản phậm động vật làm yếu xương.

THẦN THOẠI UỐNG SỮA ĐỂ CÓ CANXI

Các quốc gia tiêu thụ nhiều sản phẩm sữa nhất cũng có tỷ lệ gãy xương, loãng xương, ung thư vú, dị ứng và tiểu đường cao nhất.

Sữa không có tác dụng giúp xương khỏe mạnh nhưng lại có liên quan đến xương không khỏe mạnh. Cơ thể rất khó đồng hóa Canxi trong sữa.

Những người đang uống sữa bò nghĩ rằng mình đang làm điều tốt cho cơ thể thì lại dẫn đến tỷ lệ gãy xương, loãng xương, các vấn đề về tim, viêm khớp, v.v. cao hơn.

Xây dựng xương khỏe mạnh bằng cách ăn rau lá xanh tươi, thảo mộc và trái cây. Bạn nghĩ tại sao bò, ngựa và các loài động vật khổng lồ khác ăn thực vật lại mạnh mẽ đến vậy? Bạn nghĩ chúng lấy bộ xương và cơ bắp khổng lồ của mình ở đâu? Từ cây xanh, giống như chúng ta.



-Dr. Ruza Bogdanovich

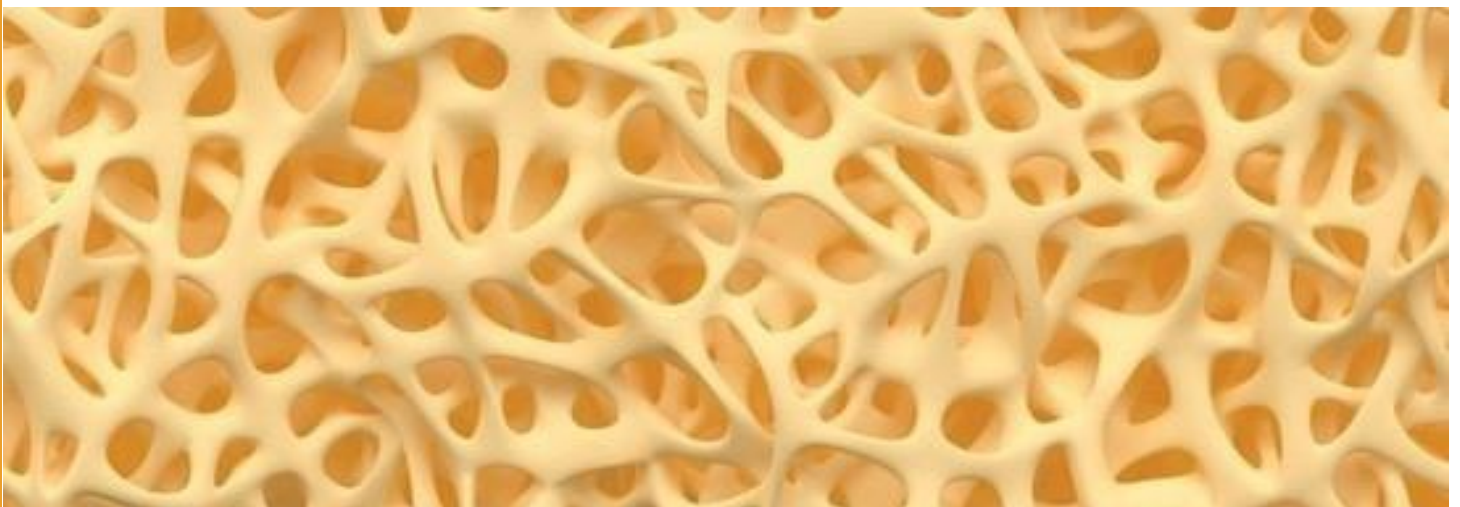
NHỮNG THỨ GÂY HẠI CHO XƯƠNG-

- **thực phẩm tinh chế**
- **thịt, protein động vật ngăn chặn hấp thụ các khoáng chất như canxi. Thịt bò thực sự cướp canxi**
- **sữa- thực sự phá vỡ xương, ngăn chặn hấp thụ canxi, khử khoáng phốt pho**
- **nước ngọt có ga gây mất cân bằng phốt pho - chất này ăn mòn xương**
- **thuốc steroid như hydrocortisone, cortisone, prednisone**
- **hút thuốc - làm cho xương giòn hơn (hãy xem dấu hiệu ở móng tay)**
- **nhôm trong nồi, chất kháng axit, chất khử mùi**
- **thuốc tuyến giáp L-thyroxine**
- **thuốc chống co giật như phentytoin và phenobarbital**
- **thuốc lợi tiểu theo toa**
- **heparin (thuốc chống đông máu)**
- **chất kích thích như No-Doz**
- **Ibuprofin**
- **NSAID (thuốc chống viêm không steroid)**

Có một mối liên hệ trực tiếp giữa florua trong nước uống và tình trạng gãy xương hông. Axit dạ dày thấp (và thuốc kháng axit), nước kiềm ngăn chặn hấp thụ canxi và làm trầm trọng thêm tình trạng viêm khớp

DẤU HIỆU XƯƠNG ĐANG YẾU ĐI

- tóc bạc
- da mỏng đi
- bệnh về nướu, nhiều mảng bám trên răng
- móng tay giòn
- đau khớp và gân
- yếu cơ
- đau thắt lưng mãn tính



NHỮNG THỨ TỐT CHO XƯƠNG

- **MAGIÊ*****- tăng (khả năng hấp thụ) mức độ canxi trong xương. 1 thìa cà phê, 3 lần/ ngày
- GỪNG,
- Công thức **GREEN FORMULA** (**MarkusGreens.com**) là một trong những thứ tốt nhất bạn có thể dùng cho xương của mình. Nó có tất cả các khoáng chất mà cơ thể cần. Bạn có thể sống nhờ vào thứ này!
- **Cỏ-(lúa mạch, lúa mì, linh lăng),** NHIỀU rau lá xanh – tốt nhất là xay trộn.
- **Cỏ linh lăng-** tuyệt vời cho xương chắc khỏe! Rất nhiều vit C, D, K, canxi, magiê, lưu huỳnh, silica, kẽm
- Probiotics vào đầu và cuối ngày trước khi đi ngủ - các phiên bản lên men dạng lỏng sống tốt hơn nhiều so với bột khô hoặc thuốc viên.
- **Rau biển***** siêu quan trọng- (chứa canxi, sắt, I ốt, kali, magiê,…) như SEAMOSS của tôi tại **MarkusSeaMoss.com**
- **Vitamin C-** cải thiện khả năng hấp thụ canxi trong xương-đu đủ, kiwi, dâu tây, ớt chuông, bông cải xanh và vitamin C siêu thảo dược của tôi **MarkusVitaminC.com**
- Nha đam,
- **Tập thể dục ******* siêu quan trọng. Những bài tập nâng tạ làm chắc xương.
- **Ánh mặt trời (vit K và D)**, cần thiết để hình thành xương chắc khỏe. Thiếu ánh mặt trời làm suy yếu xương.
- **Hạt vừng, -** hàm lượng cao canxi và khoáng chất. Tự chế biến sữa với hạt mè.
- **Hạnh nhân-** tự chế biến sữa hạnh nhân.
- **Men dinh dưỡng** hàm lượng cao vitamin B, axit amin và protein
- ***silica*-** Khoáng chất QUAN TRỌNG, cần thiết cho collagen và xương. Nguồn dễ hấp thụ nhất là tre (thành phần chính trong GREEN FORMULA của tôi) - các nguồn khác- đậu bắp, cây tầm ma
- **Cây tầm ma** cũng rất giàu khoáng chất, canxi và silica. Có nhiều Vitamin C để hấp thụ canxi, xây dựng collagen. Có Vit K giúp xương chắc khỏe, kháng viêm tuyệt vời. Rất nhiều cây tầm ma trong công thức Green của tôi.
- **Việt quất Bilberry,**
- **CoQ10,**
- **Sữa ong chúa,**
- **Nước ép cà rốt,**
- **Nước ép cỏ linh lăng,**



- **Rễ cam thảo**- giúp ngăn ngừa mất xương thông qua việc tăng cường hormone
- **Rễ ngưu bàng** giàu khoáng chất giúp hình thành xương, sụn, loại bỏ axit khỏi máu (trong công thức GREEN của tôi)
- **Bồ công anh**- giàu khoáng chất tốt cho xương, sụn, gân. Làm sạch máu, loại bỏ axit (trong công thức GREEN của tôi)
- **Cỏ yến mạch-** silica, vitamin C, vitamin B, nhiều canxi, magiê
- **Cần tây** rất tốt cho xương. Chúng trông giống như xương, dễ gãy như xương

SILICA !

Các tình trạng như loãng xương, viêm xương khớp, viêm túi thừa, khí phế thũng, xơ cứng động mạch đều do mất lượng silica trong các mô. Nếu không có đủ silica trong cơ thể, thì chúng ta sẽ bị mọi thứ từ nếp nhăn đến loãng xương, viêm xương khớp và các mạch máu yếu bị vỡ. Loãng xương có thể do xương thiếu quá trình khoáng hóa vì silica chịu trách nhiệm về quá trình khoáng hóa. Nếu không có silica sẽ không có chất nền để các khoáng chất khoáng hóa, và các khoáng chất sẽ không thể di chuyển từ máu vào chất nền. Đây là những lý do mà silica quan trọng hơn bất kỳ chất dinh dưỡng nào khác cho xương khỏe mạnh.
Silica cũng giúp hình thành sụn trong khớp.

Hầu hết silica mua ở cửa hàng không dễ hấp thụ. Một cách tốt và rẻ để có silica là lấy một ít đất tảo cát (nguồn ở cuối sách) và cho một thìa canh vào nước. Để lắng một lúc, và chỉ uống phần nước, không được uống phần lắng cặn dưới đáy. Phần lớn silica sẽ được hấp thụ vào nước bạn uống.
Các nguồn cung cấp silica tốt khác là vỏ tre, đậu bắp và vỏ dưa chuột.
Cách dễ nhất để có được silica là sử dụng công thức GREEN của tôi- nó có rất nhiều tre và xương rồng Prickly Pear- những nguồn silica dễ hấp thụ nhất (cỏ đuôi ngựa không hấp thụ tốt) MarkusGreens.com



HÒA TAN CẶN LẮNG CANXI

Các chất lắng cặn canxi vô cơ làm tắc nghẽn cơ thể, khớp và động mạch có thể hòa tan được với magiê, thực phẩm lưu huỳnh như MSM, vitamin B6, axit Fulvic, chanh, trà hoa cúc, diệp hạ châu, bồ công anh, giấm táo, dưa chuột, táo, cam quýt, Siêu âm

DIỆP HẠ CHÂU "LÀM TAN SỎI"

Thúc đẩy chức năng gan, thận và túi mật tối ưu.

(thành phần quan trọng trong công thức GAN MarkusLiverFormula.com)

Loại thảo mộc rừng nhiệt đới Nam Mỹ tuyệt vời từ Peru – làm tan cặn canxi và được sử dụng điều trị các tình trạng sỏi mật, sỏi thận, nhiễm trùng tiết niệu, viêm gan A, B, C, hỗ trợ tối ưu chức năng gan, thận và bàng quang, đã được khoa học chứng minh là một chất kháng vi-rút, kháng khuẩn, kháng nấm, chống hạ đường huyết. Nó phá vỡ cả sỏi thận và mật, kích thích sản xuất mật, và giúp thông tắc nghẽn và các vật cản khắp cơ thể và các cơ quan.



Giúp loại bỏ chất nhầy, sỏi, tinh thể axit uric (như trong bệnh gút). Nó được sử dụng để điều trị sốt rét, sốt thương hàn, cảm cúm, cảm lạnh, táo bón, kiết lỵ hoặc đau dạ dày. Nó cũng được sử dụng để điều trị viêm ruột (IBS), mụn nhọt, tiểu đường, loét, rối loạn tuyến tiền liệt, HEN SUYỄN, sốt, khối u, nhiễm trùng bàng quang, làm thuốc lợi tiểu, cho các khớp bị đau, vàng da, khó tiêu, táo bón, viêm âm đạo, vi rút của đường sinh sản, tuần hoàn kém, nhiều đờm, viêm phế quản và ho. Nó cũng được coi là một chất chống co thắt và giãn cơ. Rất tốt để làm dịu hệ thống đường tiết niệu. Nó là một loại thuốc giảm đau, kích thích sự thèm ăn), giúp loại bỏ khí từ dạ dày và ruột, và giun và các ký sinh trùng khác ra khỏi đường ruột ... kích thích kinh nguyệt. Giúp điều trị các tình trạng: giữ nước, phát ban ngoài da, tiêu hóa, đau bụng kinh và đầy bụng, ho, kiết lỵ, lậu, giang mai, lao, đau dạ dày, v.v.

Một bác sĩ người Đức đã phát hiện ra rằng Chanca Piedra đã loại bỏ hoàn toàn sỏi mật và sỏi thận ở hơn 90% bệnh nhân của mình trong vòng một đến hai tuần, KHÔNG có tác dụng phụ ngoại trừ một số bị đau bụng trong vài giờ khi sỏi đang được đào thải. Pháp đã và đang sử dụng loại thực vật này được một thời gian.

Diệp hạ châu có thể được sử dụng nhiều lần trong năm như một phần của chương trình giải độc gan

Diệp hạ châu chứa alkaloids có hoạt tính chống co thắt mạnh, giúp thư giãn cơ bắp và giúp tống sỏi ra ngoài vì nó làm giãn các cơ trơn giữ sỏi. Nó cũng có hoạt tính ngăn chặn cơn đau kéo dài và mạnh mẽ với sức mạnh gấp ba lần morphin. Nó cũng là một chất chống viêm mạnh với các hợp chất steroid tự nhiên.
Nó là một thuốc lợi tiểu và làm giảm huyết áp tâm thu và đường huyết ở bệnh nhân tiểu đường.
Nó đã loại bỏ viêm gan B trong các xét nghiệm trong vòng 3-6 tuần. Nó được coi là phương thuốc tự nhiên, không độc hại hiệu quả nhất đối với vi rút Viêm gan B.

Thậm chí cũng có tác dụng điều trị HIV!

Có thể dùng bằng cách pha trà, chiết xuất, bột hoặc viên nang. Không có tác dụng phụ nào được báo cáo từ bất kỳ ai ngoại trừ một số trường hợp chuột rút trong khi sỏi được tống ra ngoài. Thậm chí phụ nữ mang thai có thể uống được.

Liều khuyến nghị: 1-4 tách trà mỗi ngày khi bụng đói.

Đó là thành phần chính trong công thức **liver formula.** (dễ mua và hãy bắt đầu chữa lành ngay lập tức)



XƯƠNG GÃY, VỠ VỤN ĐỐT SỐNG

Nhiều hạt vừng và rau lá xanh. Làm bánh mì kẹp bằng rau sống với hạt mè và rau bina, cà rốt (trong máy sấy)

ÁNH MẶT TRỜI VÀ SILICA

Thức ăn giàu silica cần thiết cho xương bị gãy - măng tre, đậu bắp, lá gai dầu, yến mạch, dưa chuột, xương rồng prickly pear, ớt chuông, củ cải, cà chua, rau diếp.

Vì vậy, đó là lý do tại sao tôi khuyên bạn nên uống công thức **WildForce Green** của tôi hàng ngày vì nó có rất nhiều silica và nhiều khoáng chất và chất dinh dưỡng không còn được tìm thấy trong hầu hết các loại thực phẩm hiện nay. Trái cây và rau (hữu cơ hoặc không) được trồng trên đất nông trại đã cạn kiệt trong 100 năm qua. Công thức này là công thức rau xanh chứa nhiều dinh dưỡng nhất ở bất cứ đâu, lấy cảm hứng từ sức mạnh của các loài thực vật hoang dã mạnh gấp hàng trăm lần. Sử dụng siêu nhiên liệu này bao nhiêu lần một ngày tùy thích. Nó rất mạnh, bạn có thể sử dụng nó để thay thế bữa ăn. Nguồn năng lượng tuyệt vời cả ngày và giảm cân. Đừng dùng nó vào ban đêm, nếu không bạn sẽ không thể ngủ được. Đọc **danh sách tuyệt vời của các thành phần quý hiếm** và công dụng của chúng. Bạn có thể mua nó tại **MarkusProducts.com** . Cho nó vào sinh tố hoặc thậm chí chỉ tự pha trong nước vào buổi sáng.



Rễ Rehmannia - sinh địa hoàng (được điều chế)-Các văn bản cổ Trung Quốc mô tả nó như một phương pháp chữa trị **gãy xương** bằng cách bổ sung tủy xương và giúp **cơ bắp phát triển**. Rễ cây Rehmania được điều chế sẵn có trong công thức NIGHT của tôi.



NightFormula.com

Đối với bệnh loãng xương - nước ép cải xoong, bồ công anh, uống mỗi ngày - càng nhiều rau lá càng tốt và càng đắng càng tốt.

Cỏ linh lăng- Wow. Tôi sẽ bắt đầu từ đây. Vitamin C, D, E, K cho hệ thống miễn dịch và xương chắc khỏe. Nó kiềm hóa máu. Đó là một phức hợp B hoàn chỉnh, C, D, E, K, octacosanol, U, bo, canxi, crom, coban, florua, sắt, mangan, magiê, selen, silicon, natri, lưu huỳnh, thiếc, khoáng chất vi lượng, kẽm, coumarin , 8 enzym tiêu hóa, tất cả 18 axit amin thiết yếu (biến nó trở thành một nguồn protein chính), axit béo và saponin. Cỏ linh lăng là nguồn giàu phytoestrogen (tốt để ngăn ngừa mất xương và tạo ra các hormone). Nó kích thích và nuôi dưỡng tuyến yên, bảo vệ khỏi nhiễm độc bức xạ, trung hòa axit và chất độc trong cơ thể, điều trị viêm khớp và ung thư, tăng cường tất cả các mô, điều trị loét, làm chắc xương, xây dựng lại răng và làm sạch đại tràng. Chà. Dĩ nhiên là có trong công thức GREEN của tôi.

TẢO KELP- Phiên bản đại dương của cỏ linh lăng. Cùng khoáng chất và vitamin. Rất nhiều phytoestrogen để ngăn ngừa mất xương.

CÂY VITEX (CHASTE TREE BERRY – TRINH NỮ CHÂU ÂU)- tăng mức progesterone, một loại hormone chuyển đổi thành estrogen cần thiết cho xương khỏe mạnh.

KHOAI LANG DẠI- Cung cấp các khối xây dựng progesterone.

CẦN TÂY, CẢI CHÍP, ĐẠI HOÀNG 23% natri giống như xương. Nếu bạn không có đủ natri hữu cơ trong chế độ ăn uống của mình, thì cơ thể sẽ kéo nó ra khỏi xương, khiến xương yếu đi.

PHẤN HOA ONG**** 300mg daily

SANGRE DE GRADO- giúp ích cho kết cấu xương

PHỐT PHO- khoáng chất phong phú thứ hai trong cơ thể. Cần thiết cho xương khỏe mạnh.

VITAMIN D-(ÁNH MẶT TRỜI) một vitamin tan trong chất béo quan trọng đối với sức khỏe xương, ánh sáng mặt trời kết hợp với vit A để xây dựng xương và răng chắc khỏe. Dành ít nhất 30 phút mỗi ngày. Thiếu hụt sẽ dẫn đến cận thị, bệnh vẩy nến, mềm răng, chuột rút và co giật cơ, mất ngủ, tim đập nhanh và viêm khớp. Nếu không có ánh sáng mặt trời, xương không thể vôi hóa. Ánh nắng mặt trời xây dựng hệ thống miễn dịch và giảm lượng đường trong máu. Xương gãy mau lành hơn dưới ánh mặt trời. Ánh mặt trời cải thiện thị lực và nội tiết tố. Tự nhiên không bao giờ sai. Chúng ta cần ánh mặt trời.

VITAMIN K- một loại vitamin hòa tan trong chất béo hỗ trợ ngăn chặn quá trình mất xương và xương giòn sau mãn kinh. Nguồn - rau xanh biển, rau lá sẫm, mật mía, yến mạch, cây họ thập tự và rau mầm

TẬP THỂ DỤC!!!

Tập thể dục nhịp điệu, tập tạ là yếu tố quan trọng để xây dựng và củng cố xương.

Tập thể dục giúp lưu thông máu, hỗ trợ loại bỏ chất thải. Hệ thống bạch huyết, giúp loại bỏ chất thải và nước dư thừa, cũng được tăng cường nhờ tập thể dục vì nó yêu cầu hệ thống mạch máu hoạt động tốt. Tập thể dục giúp giảm căng thẳng và kích thích miễn dịch. Nó cũng cần thiết cho quá trình hình thành của xương. Ví dụ, khi mọi người nằm trên giường, họ sẽ mất mật độ xương do thiếu áp lực vật lý đè lên trên các mô xương.



BORON- một khoáng chất giúp ngăn ngừa mất xương ở phụ nữ sau mãn kinh không dùng liệu pháp thay thế estrogen. Nó giúp tăng cường sử dụng canxi, magiê, phốt pho và vitamin D trong quá trình hình thành và cấu tạo xương. Nó giúp cân bằng hormone và kích thích sản xuất estrogen để bảo vệ chống lại sự tấn công của bệnh loãng xương. Nó có trong hầu hết các loại trái cây, rau và các loại quả hạch.

Nếu bạn nghe thấy tiếng rắc ở cổ hoặc cột sống hoặc bất cứ nơi nào, thì bạn có gai xương (tinh thể canxi photphat)

AXIT FULVIC-

Axit Fulvic, Shilajit và Plankton (sinh vật phù du).

(thu được từ dịch tiết hữu cơ thời tiền sử rỉ ra từ đá Himalaya)

Là chất điện phân tự nhiên, mạnh nhất được biết đến, axit fulvic khôi phục sự cân bằng điện cho các tế bào bị tổn thương, trung hòa chất độc và có thể loại bỏ ngộ độc thực phẩm trong vòng vài phút. Khi nó gặp các gốc tự do với các điện tử âm hoặc dương chưa ghép đôi, và nó cung cấp điện tích trái dấu và bằng nhau để trung hòa gốc tự do. Axit Fulvic làm cho các khoáng chất có hoạt tính sinh học, khả dụng sinh học và hữu cơ. Vì vậy, ví dụ, nó giúp cơ thể hấp thụ canxi tốt hơn, đồng nghĩa với việc tăng tốc phát triển xương và tái tạo mô mới cho những người có vấn đề về xương khớp.

Thiếu hụt khoáng khiến chúng ta mắc nhiều bệnh tật, lão hóa, ốm đau và hủy hoại sức khỏe thể chất hơn bất kỳ yếu tố nào khác trong sức khỏe cá nhân. Các khoáng chất ở trạng thái "đá" tự nhiên của chúng vô dụng đối với chúng ta, nhưng một khi thực vật hấp thụ và biến đổi chúng, thì cơ thể chúng ta có thể sử dụng các khoáng chất hữu cơ như hiện nay. Các axit fulvic hữu cơ được tạo ra bởi các vi sinh vật trong đất với mục đích vận chuyển khoáng chất và chất dinh dưỡng từ đất vào cây trồng. Axit Fulvic tạo phức và chuẩn bị các khoáng chất để tế bào của chúng ta chấp nhận và sử dụng. Đồng thời, nó dường như cũng làm tan các chất vôi tích tụ lâu năm trong cơ thể, khớp, động mạch và cơ, làm cho chúng ta trở nên dẻo dai, linh hoạt và trẻ trung trở lại. Axit Fulvic là một chất chống oxy hóa mạnh có thể trung hòa an toàn gốc tự do mà không trở thành gốc tự do, VÀ có lợi ích bổ sung là có thể vượt qua hàng rào máu não.

Fulvic Acid/Shilajit làm tăng năng lượng cốt lõi chịu trách nhiệm cho sức mạnh tình dục và tinh thần vốn bị suy giảm bởi căng thẳng và lo lắng. Sử dụng Shilajit nhằm tái tạo sức sống. Nghĩa tiếng Phạn của nó là 'kẻ chinh phục những ngọn núi và kẻ hủy diệt sự yếu đuối.' Những người đã sử dụng nó khẳng định tác dụng kỳ diệu làm tăng thêm năng lượng, giảm các vấn đề về tiêu hóa, tăng ham muốn tình dục, các vấn đề về tiết niệu, tiểu đường, Chống oxy hóa, Chống viêm, phù nề, thiếu máu, viêm khớp, các vấn đề về khớp, giảm cholesterol, cải thiện trí nhớ và nhận thức , cải thiện bệnh tiểu đường, giảm dị ứng, xử lý căng thẳng tốt hơn, cải thiện chất lượng và thời gian sống và nó dường như chữa khỏi tất cả các bệnh.

LYSINE- axit amin thiết yếu- tốt cho collagen da, nội tiết tố, enzym, loãng xương, Parkinson, Alzheimer, suy giáp, và là phương pháp điều trị chính cho virus herpes. Cần thiết cho các chức năng của gan và túi mật, điều chỉnh tuyến tùng, chức năng thích hợp của tuyến vú, điều hòa trao đổi chất và ngăn ngừa thoái hóa tế bào. Có thể được sử dụng tại chỗ hoặc đường uống. Giúp tái tạo cơ và sửa chữa mô sau chấn thương, phẫu thuật hoặc tập luyện. Quan trọng để hấp thụ canxi cho xương khỏe mạnh. Tìm thấy trong mầm cỏ linh lăng, táo, mơ, củ cải, cà rốt, cần tây, dưa chuột, nho, đu đủ, lê, mầm đậu tương.

Hạt thì là đen

Hạt thì là đen, (Nigella Sativa) – đã được sử dụng trong lịch sử để chữa bệnh cho con người trong hàng ngàn năm cho mọi thứ bệnh, bao gồm ung thư, vi khuẩn, vi rút, loét, tiểu đường, bệnh mãn tính, bệnh gan và tuyến tụy, nấm, mốc và ký sinh trùng. Chúng được coi là một trong những loại thảo mộc chống ung thư mạnh nhất ở khắp Trung Đông. Trong các nghiên cứu trong phòng thí nghiệm trên chuột, nó được báo cáo là có khả năng ức chế sự phát triển của khối u lên đến 50%, tăng 250% sự phát triển của các tế bào tủy xương khỏe mạnh, tăng sản xuất interferon tự nhiên, vô hiệu hóa hoặc tiêu diệt một số loại tế bào ung thư và giúp bảo vệ cơ thể chống lại các ảnh hưởng do hóa trị và bức xạ. Nó đã được sử dụng để điều trị bệnh ung thư, bệnh tim, hỗ trợ mọc tóc, sản xuất tủy xương, điều trị dị ứng, vấn đề về xoang, lo lắng, viêm phế quản, cảm lạnh, cảm cúm, đau bụng ở trẻ sơ sinh, tiểu đường, tiêu chảy, khó tiêu, ợ chua, ký sinh trùng, nấm candida, cholesterol, chứng viêm, mụn trứng cá, viêm khớp, thấp khớp, bỏng, chàm, vẩy nến, nhiễm nấm, giãn phế quản phổi, hen suyễn, tăng sữa mẹ, trấn an thần kinh, chữa động kinh, tiền liệt tuyến, túi mật, sỏi thận, trĩ, tái tạo tế bào da bị tổn thương.

Thuộc họ hoa mao lương, hạt có màu sẫm, mỏng và có hình lưỡi liềm khi còn nguyên hạt. Hạt đen của chúng chứa hơn 100 hợp chất hóa học, nhiều hợp chất trong số đó vẫn chưa được xác định. Thành phần hoạt chất chính trong dầu hạt đen là nigellone tinh thể. Dầu hạt cũng chứa beta sitosterol, thymoquinone, axit myristic, axit palmitic, axit stearic, axit palmitoleic, axit oleic, axit linoleic, axit arachidonic, protein và vitamin B1, B2 và B3. Hàm lượng cao phytosterol được tìm thấy trong Dầu thì là đen - cũng cần thiết cho cơ thể con người để sản xuất hormone, tự nhiên provitamin D và axit mật - giúp ngăn ngừa rối loạn nội tiết, giảm khả năng miễn dịch và sát thủ số 1 - bệnh tim mạch.



Nghiên cứu được thực hiện tại Trung tâm Ung thư Kimmel, thuộc Đại học Thomas Jefferson, Philadelphia - cho thấy rằng Nigella Sativa (Thì là đen) ĐÃ PHÁ HỦY các tế bào ung thư tuyến tụy - đáng kinh ngạc với 80% tế bào ung thư chết! Nó cũng giúp ngăn chặn quá trình phiên mã gen để **các tế bào ung thư không thể tái tạo!**

Thành phần kì diệu trong Nigella Sativa dường như là thymoquinone. Các nhà nghiên cứu tin rằng thymoquinone hứa hẹn sẽ là một biện pháp phòng ngừa cho những bệnh nhân đã trải qua phẫu thuật và hóa trị, cũng như một biện pháp phòng ngừa đầy hứa hẹn - đặc biệt là đối với những người dễ bị bệnh di truyền. Thì là đen giúp ích cho tim và hệ thống tim mạch vì nó giàu axit omega 6 & 9 không bão hòa và phytosterol giúp củng cố và tăng độ đàn hồi của thành mạch máu, giảm độ mỏng manh và tính thẩm thấu của mao mạch, ngăn ngừa hình thành huyết khối và giảm áp lực động mạch. Nó cũng giúp giảm cholesterol - ngăn ngừa sự hình thành các mảng xơ vữa động mạch nguy hiểm, cũng như ngăn ngừa sự phát triển của các yếu tố gây viêm trong hệ thống tim mạch tổng thể. Ngoài ra, Thì là đen đã được sử dụng để điều trị nhịp tim nhanh, nhịp tim chậm, hạ huyết áp, tăng huyết áp, cũng như các bệnh tim loại trừ khác.

Cách tốt nhất để uống thì là đen là 1/2 thìa cà phê dầu hạt ép, 3 lần mỗi ngày khi bụng đói với nước, nước trái cây hoặc trà. Dầu cô đặc hơn là dùng hạt chưa ép.

MUỐI TẾ BÀO:
Calcarea Phos-canxi phosphat,

SILICEA- tuyệt vời để làm sạch máu, quan trọng cho xương, khớp, da, tóc, móng và các tuyến khỏe mạnh. Rất tốt để chữa mụn nhọt, đinh nhọt, áp xe. Thiếu hụt dẫn đến các vấn đề về hô hấp, mùi cơ thể gây khó chịu.

CALCAREA FLOUR (canxi florua)- chứa trong các sợi đàn hồi của da, mạch máu, mô liên kết, xương và răng. Được sử dụng để điều trị các mạch máu bị giãn hoặc suy yếu, giống như các mạch máu trong bệnh trĩ, giãn tĩnh mạch, các động mạch và tuyến bị xơ cứng. Giúp ngăn ngừa sâu răng và răng lung lay. (chế phẩm vi lượng đồng căn an toàn hơn nhiều so với canxi Florua hoặc axit hydrofluosilicic có độc tính cao được thêm vào kem đánh răng và nguồn cung cấp nước thành phố)

Vi lượng đồng căn: Calc phos., Symphytum, Ruta grav., Arnica và Aconite,

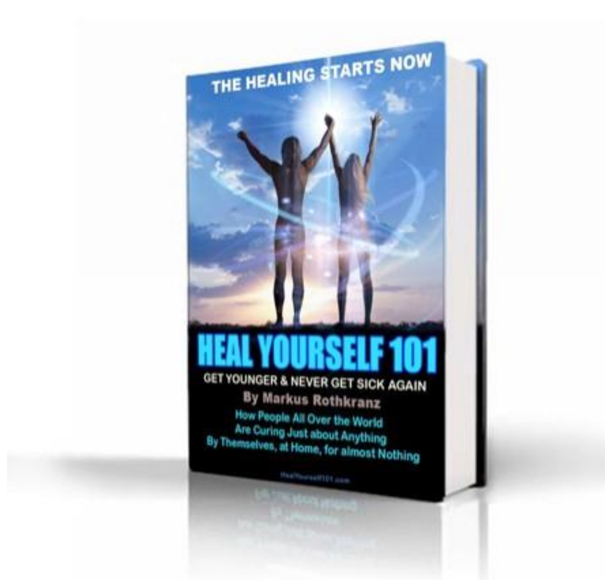
ĐỂ CÓ TIN TỨC, THÔNG TIN, CẬP NHẬT MỚI NHẤT VÀ VIDEO MỚI NHẤT CỦA TÔI, HÃY ĐĂNG KÝ NHẬN BẢN TIN MIỄN PHÍ HÀNG THÁNG TẠI

MARKUSNEWS.COM

NẾU BẠN VẪN CHƯA CÓ CUỐN SÁCH CHÍNH – THÌ HÃY MUA NÓ!

Bằng những từ ngữ đơn giản, cuốn sách hướng dẫn bạn nên thực hiện điều gì ngay để làm sạch cơ thể và không bao giờ bị ốm yếu trở lại.

Chỉ cần đọc: HealAnything.com



CÁCSẢNPHẨMKHÁCCỦA MARKUS

Bạn có thể có mọi thứ tại HealAnything.com

SÁCHMIỄNPHÍVỀTHỰCPHẨMVÀTHẢO MỘC ĂN ĐƯỢC TRÊN TOÀN THẾ GIỚI

Cuốn sách hay về các loại cây trồng có thể ăn được có trên khắp thế giới. Hơn 2.500 hình ảnh đầy đủ, màu sắc tuyệt đẹp, bao gồm hơn 1.000 loài thực vật và công dụng của chúng đối với các vấn đề sức khỏe đã áp dụng trong lịch sử. Những cây phổ biến sống xung quanh chúng ta tạo ra dầu gội đầu, xà phòng và kem đánh răng là cây gì? Những loại hoa, cây trồng tại nhà có thể ăn được là cây gì? 480 trang kể về các phát hiện, sự việc thực tế hấp dẫn với hình ảnh đẹp. Sách dạy những kiến thức cơ bản về thực vật và dạy bạn cách tự trồng cây và nhận biết những loại cây độc. Tất cả gói gọn trong cuốn sách. Các loại cây dại mọc bên ngoài ngôi nhà của bạn lại là một số trong nguồn cung cấp thức ăn và thuốc chữa bệnh tốt nhất mà bạn từng có. Cuốn sách nặng 0.9kg (2 pao).**EdiblePlantGuide.com**

BỘ TÀI LIỆU MIỄN PHÍ VỀ THỰC PHẨM VÀ THUỐC CHỮA BỆNH GỒM 5 DVD

Là một hành trình hấp dẫn với rất nhiều thông tin, cho bạn thấy cách các loại cây dại mọc bên ngoài ngôi nhà của bạn đã được sử dụng làm thực phẩm và thuốc chữa bệnh miễn phí hàng nghìn năm như thế nào. Tất cả các loại thực vật đều có mục đích sống của chúng. Tìm hiểu các loại cây hoang dã tại địa phương và công dụng của chúng. Con người trên khắp thế giới đang khám phá lại những món quà kỳ diệu của thiên nhiên ban tặng. Bộ DVD bao gồm các công thức miễn phí làm các món ăn từ cây hoang dã. Bộ DVD giới thiệu các thực vật phổ biến nhất trên khắp thế giới. Hãy xem video giới thiệu tóm tắt và mua bộ DVD tại **FreeFoodandMedicine.com**



TÌNH YÊU TRÊN TỪNG ĐĨA THỨC ĂN, Là một hành trình hấp dẫn với rất nhiều thông tin, cho bạn thấy cách các loại cây dại mọc bên ngoài ngôi nhà của bạn đã được sử dụng làm thực phẩm và thuốc chữa bệnh miễn phí hàng nghìn năm như thế nào. Tất cả các loại thực vật đều có mục đích sống của chúng. Tìm hiểu các loại cây hoang dã tại địa phương và công dụng của chúng. Con người trên khắp thế giới đang khám phá lại những món quà kỳ diệu của thiên nhiên ban tặng. Bộ DVD bao gồm các công thức miễn phí làm các món ăn từ cây hoang dã. Bộ DVD giới thiệu các thực vật phổ biến nhất trên khắp thế giới. Hãy xem video giới thiệu tóm tắt và mua bộ DVD tại **HealthyCookbook.com**

THE PROSPERITY SECRET - BÍ MẬT CỦA SỰ THỊNH VƯỢNG bộ sách bìa cứng và đĩa DVD. Những người thành công biết rằng sự thịnh vượng không liên quan gì đến tiền (tiền chỉ là tác dụng phụ). Nó xuất phát từ sự can đảm, chấp nhận mất mọi thứ để theo đuổi ước mơ giúp đỡ người khác theo cách có ý nghĩa với họ. Thành công không có gì liên quan tới tài năng, chăm chỉ, mối quan hệ hay sự may mắn. Cuốn sách này không phải là bối cảnh lãng mạn hiếm thấy của thời đại mới. Hãy quên sức mạnh của sự hấp dẫn đi – cuốn sách là sự thực đơn giản và vững chắc, và nó giúp ích cho chúng ta. Nó sẽ thay đổi cuộc sống của bạn mãi mãi. Đọc sách tại

- softcover book

CHỮA LÀNH KHUÔN MẶT BẰNG CÁCH CHỮA LÀNH CƠ THỂ -sách bìa mềm

Bạn cảm thấy không vui về khuôn mặt của mình? Cơ thể bạn đang cố gắng nói cho bạn biết về điều gì đó. Mỗi đường viền, nếp nhăn, đốm, nốt ruồi và nếp gấp đều có ý nghĩa. Chúng KHÔNG ngẫu nhiên thể hiện ra trên khuôn mặt bạn. Mỗi phần trên khuôn mặt bạn đều kết nối tới một cơ quan hoặc bộ phận trên cơ thể. Nếu bộ phận đó hoạt động không bình thường, nó sẽ thể hiện lên trên khuôn mặt bạn. Không có mỹ phẩm nào có thể thay đổi được điều đó. Nếu bạn muốn cải thiện vẻ đẹp khuôn mặt, bạn phải cải thiện sức khỏe. Thật may, khuôn mặt cho bạn biết chính xác bạn đang gặp vấn đề gì. Hãy quên đi những ca phẫu thuật – bạn có thể tự làm. Sau khi đọc cuốn sách này, bạn sẽ không bao giờ nhìn vào người khác theo cách cũ nữa. Bạn sẽ ngay lập tức biết cơ thể họ (hoặc cơ thể bạn) đang gặp vấn đề gì. Và họ cũng sẽ tự hỏi làm sao bạn có thể trông trẻ hơn 20 tuổi như thế **HealFace.com**

RAW VEGAN MUSCLE 3 DISC SET Làm sao để có được cơ bắp dù không ăn thịt hay sữa. Bạn sẽ được xem những vận động viên thể hình chuyên nghiệp ăn raw vegan, và ngay cả một lái xe ở Las Vegas ăn chỉ 6 đô la một ngày nhưng có cơ bắp khổng lồ. Những người này chỉ ăn một nửa khẩu phần họ đã từng ăn, họ chỉ luyện tập 2 đến 3 lần một tuần nhưng trông như siêu nhân. Họ sẽ tạo cảm hứng cho bạn và cho bạn biết bí mật của họ. Xem video giới thiệu tại:**HealthyMuscleDVD.com**

INSTRUCTIONS FOR A NEW LIFE – KIẾN THỨC CHO CUỘC SỐNG MỚI- Một cuốn sách bỏ túi sẽ thay đổi cuộc đời bạn. Trực giác của bạn đã đúng. Đã đến lục bạn bắt đầu nghe theo chúng. Hãy bỏ đi các mối quan hệ sai lầm, công việc không phù hợp và thói quen làm hủy hoại bạn, hãy thay đổi trong vài tiếng nữa. Nào! Hãy bắt đầu cuộc sống mới. Nó dễ hơn bạn nghĩ. Sẽ không còn hoang mang, tuyệt vọng, đau đớn và trống rỗng nữa. Xem tại đây **NewLifeBook.com**

MY READY-TO-GO HERBAL FORMULAS

CÔNG THỨC THẢO DƯỢC SẴN CÓ CỦA TÔI

Bạn có thể pha trộn theo cách riêng của mình (nguồn cung cấp có trong trang dưới đây) hoặc đơn giản mua công thức sẵn có tại **MarkusProducts.com** . Bạn nhớ kiểm tra để cập nhật công thức mới. Mục đích của tôi là đưa ra những sản phẩm tốt nhất, rẻ nhất, và hữu ích nhất có thể.

DAILY WILD GREENS POWDER - BỘT RAU XANH HOANG DÃ MỖI NGÀY - Năng lượng, vitamin và khoáng chất dành cho người bận rộn và di chuyển nhiều, họ không có nguồn thảo dược hoang dã/rau xanh trồng gần đó hoặc không có thời gian, đơn giản chỉ cần hai thìa đầy bột rau tuyệt vời này hòa một cốc nước hoặc sinh tố vào buổi sáng. Đó là một trong những loại bột giàu dinh dưỡng nhất. Bạn có thể cảm nhận sức mạnh của cây hoang dã! Rất tốt cho người bận rộn và di chuyển nhiều. Xem **MarkusProducts.com hoặc WildForce.com**

SUPER PLANT PROTEIN - SIÊUPROTEIN THỰC VẬT Được làm từ protein thực vật còn tươi và tốt nhất trên trái đất!Những sản phẩm cạnh tranh khác thậm chí không sánh được với chất lượng và nguồn nguyên liệu quý hiếm như sầu riêng, quả xương rồng (prickly pear) và hạt thông, một trong những nguồn cung cấp protein cao nhất so với bất kỳ loại hạt nào, nhưng lại quá đắt để nhiều người được sử dụng. Hãy thử dùng nó trong một tháng và xem kết quả trong gương!Xem tại **MarkusGreens.com** hoặc **Wildforce.com**

PARASITE-FREE - DIỆT KÝ SINH TRÙNG – Một trong những công thức diệt ký sinh trùng mạnh và hiệu quả nhất có trên thị trường – 100% bằng thảo mộc tự nhiên. Ai cũng có ký sinh trùng. Chúng âm thầm lặng lẽ gây ra nhiều bệnh. Bạn hãy xem video tại **ParasiteFree.net**

AGE-FREE- CHỐNG LÃO HÓA- Một sản phẩm bảo vệ và chống ôxy hóa hiệu dụng, giúp chống lão hóa và tổn thương do bức xạ tự nhiên. Sản phẩm chứa nhiều hoạt chất có tính thích nghi mạnh, giúp làn da ngăn ngừa lão hóa, tốt cho tim, hệ tuần hoàn, động mạch, giữ cho tóc không bị bạc, giúp thị lực tốt hơn, điều hòa huyết áp, giảm cholesterol, chống nhiễm trùng, thúc đẩy tái tạo tế bào gan và thậm chí khôi phục lại sợi nhánh của tế bào thần kinh trong não! Thành phần & lợi ích được liệt kê trên trang web **AgeFreeFormula.com**

FREE-LIVER -LÁ GAN KHỎE MẠNH – Lá gan là màng lọc của cơ thể. Nó là cơ quan quan trọng nhất của bạn. Mọi bệnh tật đều bắt đầu từ lá gan bị tắc nghẽn. Nếu bạn bị mệt nhiều, bạn cần phải làm sạch lá gan! Sản phẩm có chứa Diệp Hạ Châu (Chanca Piedra) – một loại thảo dược giúp đánh tan sỏi thận và sỏi mật. Sản phẩm khuyên dùng! **MarkusLiverFormula.com**

Hãy chắc chắn bạn xem video về lá gan để tìm hiểu tất cả về cơ quan quan trọng nhất cơ thể.

CHARCONITE - THAN HOẠT TÍNH– là một sự kết hợp vô cùng hiệu dụng giữa than hoạt tính và sét khoáng bentonite, giúp hấp thụ BẤT KỲ độc tố gì trong cơ thể, cộng với một số loại thảo mộc để tống nó ra ngoài thông qua hệ tiêu hóa. Tuyệt hảo cho tình trạng đầy hơi, ngộ độc thực phẩm, ngộ độc do ô nhiễm môi trường, thức ăn không lành mạnh và thậm chí cả độc tố do bệnh tật và côn trùng tiết ra. Nó di chuyển trong cơthể bạn, hấp thụ mọi thứ tồi tệ và đẩy ra ngoài. Hãy xem video tại



Charconite.com

FREE-COLON - **ĐẠI TRÀNG KHỎE MẠNH**– làm sạch đại tràng là bước ĐẦU TIÊN bạn cần phải làm trước bất kỳ công việc nào khác. Công thức này giúp đại tràng tự làm sạch mà bạn không phải chạy vào toilet liên tục. Rất hiệu quả! Xem video tại **FreeColon.com**

NIGHT REBUILD- PHỤC HỒI VÀO BAN ĐÊM- Đối với những người chịu nhiều căng thẳng và bước vào tuổi trung niên, thời gian ban đêm là khi cơ thể sản xuất ra hormone và tự chữa lành, nhưng bạn phải ngủ say giấc để điều này xảy ra. Công thức này giúp bạn có giấc ngủ ngon và tăng cường sản xuất hooc – môn.

Ngoài công thức xanh hoang dã, thì đây là công thức quan trọng nhất cho con người sống trong thế giới hiện đại. Cá nhân tôi và Cara đang sử dụng chính xác công thức này, và ở độ tuổi ngoài 50 tôi có hormone của một thanh niên tuổi teen. Tạm biệt những đêm vã mồ hôi và xin chào GIẤC NGỦ sâu & ngon. Nếu bạn thực sự nghiêm túc về việc tái tạo sức khỏe, tuổi trẻ và sức sống, thì đây là công thức của bạn. Xem video tại **NightFormula.com.**

SUPERHERBAL VITAMIN C - **THẢO DƯỢC SIÊU VITAMIN C** – Không có nguồn vitamin C tự nhiên nào có thể sánh được với loại bột từ thảo dược này. Vitamin C giúp chuyển hóa cholesterol thành hormoc tuyến thượng thận. Thiếu hụt vitamin C là một trong những nguyên nhân dẫn đến mất collagen và sinh ra nếp nhăn, lão hóa, động mạch yếu và suy giảm miễn dịch. Căng thẳng và các chất kích thích như caffeine làm thiếu hụt vitamin C, vì thế con người sống trong thế giới hiện đại CẦN có vitamin C! Hãy dùng bao nhiêu tùy thích. **MarkusVitaminC.com**

ENERGY FORMULA - **CÔNG THỨC TĂNG NĂNG LƯỢNG-** Hầu hết các công thức tăng năng lượng đều là lừa dối, bằng cách cho thêm đường vào hoặc kích thích quá mức cơ thể bạn bằng những hóa chất hoặc thảo dược tăng năng lượng tức thì khiến bạn cảm thấy hưng phấn trong vài giờ. Về lâu dài, sự kích thích quá mức này khiến tuyến thượng thận của bạn bị quá tải, gây cho bạn tình trạng thậm chí còn tồi tệ hơn trước, với nồng độ hormone thấp và lão hóa gia tăng. Công thức này được thiết kế để khôi phục lại tuyến thượng thận và có tác dụng sâu, lâu dài hơn rất nhiều. Xem tại **MarkusEnergy.com**

TRIM FORCE - **GIẢM CÂN NHANH GỌN** – Công thức có nhiều công dụng, rất đáng kinh ngạc. Nó đốt cháy chất béo bạn đã có và chuyển hóa thành năng lượng. Nó cũng làm ngừng hấp thụ đường và tinh bột bạn ăn vào, vì vậy giúp ngăn chặn hình thành mỡ mới. Tuyệt vời hơn nữa, nó ở dạng bột – nó làm thay đổi khẩu vị khi bạn ăn đường, bạn sẽ cảm thấy có vị khó chịu khi ăn đường, vì vậy mà giảm ham muốn ăn đường.

Xem tại đây **TrimForce.com**



SEA MOSS - RONG & TẢO BIỂN- Rong biển rất giàu khoáng chất, protein, i-ốt và đặc biệt giúp da căng mịn và làm cho thức ăn trông đẹp mắt. Chúng là tự nhiên và tốt cho bạn (hãy xem video). Đừng dùng bột hoặc bông tảo Ailen vì chúng đã bị nướng khô trong lò và không còn nhiều dinh dưỡng như cây tươi nữa. Bạn không chỉ làm món ăn tráng miệng đẹp mắt mà làn da, mái tóc và tuyến giáp sẽ rất biết ơn bạn vì điều này. Xem tại **SeaMoss101.com**

MARKUSSWEET - CHẤT TẠO NGỌT CỦA MARKUS – chất tạo ngọt tự nhiên không có calo và không có insulin. Xem tại **MarkusSugar.com**

PREBIOTIC FIBER BLEND - HỖN HỢP CHẤT XƠ – Một thực phẩm tốt cho hệ hệ vi sinh đường ruột, giúp chúng phát triển nhanh. Hầu hết các men vi sinh khi được uống vào dạ dày sẽ bị chết bởi axit dạ dày, vì thế tốt nhất hãy nuôi dưỡng những con vi sinh sẵn có và làm chúng khỏe hơn. Nguồn cung cấp thức ăn chính của nó là chất xơ và hỗn hợp này chứa chất xơ chúng yêu thích nhất. Đồng thời chữa táo bón, và giúp hấp thu dinh dưỡng tốt hơn. **MarkusFiber.com**

FREE LIVING 101 6 DISC SET - CUỘC SỐNG TỰ DO, BỘ 6 ĐĨA– Mọi thứ bạn cần cho cuộc sống là trong vòng bán kính 1 dặm (1.6km) từ nơi bạn ở. Garry Tippo là một bằng chứng sống cho việc này. Anh ấy sống trong một ngôi nhà ngoại ô bình thường nhưng chẳng cần một cửa hàng tạp hóa hay thậm chí một công việc. Anh ấy ăn thực vật hoang dã và kiếm tiền từ việc tái chế đồ dùng. Đây KHÔNG phải là một lối sống nghèo đói. Lối sống đó đã giúp chữa lành căn bệnh trầm trọng của anh ấy. Garry đã tiết kiệm đủ tiền để mua hơn bảy trăm mẫu đất rừng và đất trang trại trong nước! Anh ấy sống ở Toronto Canada, nơi có tuyết vào mùa đông. Nếu anh ấy có thể làm được điều này, thì bạn cũng vậy. Hãy quên đi nền kinh tế. Đây là một cách sống mới. Sống tự do. Xem đoạn giới thiệu tại **FreeLiving101.com**

DREAM CHASER - NGƯỜI THEO ĐUỔI GIẤC MƠ- Một câu chuyện tạo cảm hứng có thật, kể về Markus, từ một cậu bé gầy gò ốm yếu, hay bị đánh đập ở trường, và đánh mất mọi thứ nhiều lần trong đời để sản xuất bộ phim giả tưởng trị giá 2,5 triệu đô la của riêng mình, truyền cảm hứng cho mọi người trên khắp thế giới. Có rất nhiều hình minh họa, bản phác thảo và hình ảnh hậu trường lý giải cách Markus đã làm được điều gọi là bất khả thi này.

Xem video đầy cảm hứng tại **Dreamchaserbook.com**

MARKUS PAINTINGS - NHỮNG BỨC TRANH ĐẸP CỦA MARKUS – Bộ sưu tập ảnh bên bàn trà. Chúng ta cần dành thời gian để thưởng thức vẻ đẹp của thế giới đã ban tặng. Bất cứ khi nào bạn muốn trốn thoát khỏi áp lực cuộc sống hàng ngày, hãy cầm sách lên và trốn mình vào những bức ảnh – chúng sẽ đưa bạn đến một nơi thật sự bình yên, tươi đẹp và tĩnh lặng bao trùm. Nhìn vào cuốn sách này sẽ cho bạn một trải nghiệm giống như bạn đang thiền. Bạn có thể thấy mình bị cuốn vào khung cảnh đó, và gần như ngay lập tức thấy mình tràn trề cảm hứng sáng tạo và tái sinh năng lượng.

Xem tại **MarkusPaintingsBook.com**

TO THE ENDS OF TIME- THE MOVIE- VƯỢT THỜI GIAN)- PHIM- Đây

là một bộ phim do Markus làm năm 1994 với kinh phí 2,5 triệu đô, được công chiếu tại các rạp trên toàn thế giới. Bộ phim giả tưởng lãng mạn với những con tàu đang bay, lâu đài trên mây và một câu chuyện tình yêu vượt thời gian. Bộ phim dành cho cả gia đình, với sự tham gia của Christine Taylor, Sarah Douglas, Tom Schultz và Joss Ackland. Bộ phim mới được phát hành dạng DVD dài 92 phút.

EBOOKS ON ANY HEALTH CONDITION- SÁCH ĐIỆN TỬ VỀ TẤT CẢ CÁC VẤN ĐỀ SỨC KHỎE – Bạn hãy tải ngay lập tức hơn 70 sách điện tử nói về mọi vấn đề sức khỏe, từ bệnh Alzheimers đến mụn, từ nấm Candida đến tuyến tiền liệt và ung thư vú. Các tệp dạng PDF này giải thích các triệu chứng là gì, nguyên nhân gây ra chúng và phải làm gì với nó. Nếu bạn làm theo tất cả hướng dẫn trong cuốn sách này, rất có thể bạn sẽ không gặp phải những vấn đề này nữa, nhưng các sách điện tử bổ sung cũng đề cập đến các loại thảo mộc và biện pháp khắc phục cụ thể có thể giúp ích cho các tình trạng khác nhau. Chúng cũng sẽ giúp bạn hiểu lý do tại sao bạn mắc phải tình trạng này, điều này có lẽ còn quan trọng hơn. Hơn 3000 trang thông tin – bạn có thể nghiên cứu suốt đời! Sẵn có tại **MarkusEbooks.com**

Có nhiều thứ thú vị khác tại **MarkusProducts.com** **HealAnything.com**

Để có thông tin, cập nhật, video mới nhất của tôi, hãy truy cập vào trang

Markusnews.com

Chỉ đơn giản nhập tên và địa chỉ email của bạn.

Những tập sách nhỏ bổ sung dạng PDF có đề cấp đến các loại thảo dược dùng cho các chứng bệnh cụ thể. Hãy cẩn trọng khi dùng thảo dược.



THẢO DƯỢC VÀ VẤN ĐỀ AN TOÀN KHI SỬ DỤNG

Bạn cần nhận biết từng loại cây. Thực vật và thảo dược vô cùng hiệu quả trong việc chữa bệnh, giống như những liều thuốc. Hãy bắt đầu với những thứ bạn biết và tránh những thứ bạn chưa biết.

Hãy tìm hiểu và nghiên cứu về các cây và thảo dược bạn chưa biết trước khi sử dụng. Một số loại cây có độc tố - ví dụ cây độc cần nước rất độc và có thể gây chết người. Cây trúc đào cũng rất độc. Tiếp theo là nhiều loại cây rất kỳ diệu, nhưng sẽ gây hại nếu bạn sử dụng sai, bao gồm cây thương lục Mỹ (poke), cây belladonna, cây cúc lobelia, cây mao địa hoàng (foxglove) và cây cà độc dược (jimson weed). Thảo dược có thể phản ứng với thuốc kê đơn. Thảo dược cũng phản ứng với nhau, làm cho chúng mạnh hơn hoặc yếu hơn hoặc kéo dài hiệu quả. Phụ nữ mang thai nên cẩn trọng khi sử dụng. Một số loại thảo dược gây kích thích tử cung và có thể gây sảy thai. NHƯNG các loại thảo dược khác có thể trung hòa nó. Vì vậy trước tiên hãy tìm hiểu về thảo dược bạn dùng và hỏi ý kiến chuyên gia.

Nơi bán và vận chuyển cây ăn quả, cây thảo dược cho bạn

EdibleLandscaping.com



MUA BỘT THẢO DƯỢC Ở ĐÂU (ngoài những loại của tôi)

Dưới đây là danh sách các địa điểm bạn có thể mua thảo dược và những đồ giúp chữa lành … vì thế bạn có thể pha chế thức uống cho chính mình:

Herbal.com
(888) 649-3931
(billed as AmeriHerb, Inc.) 515-232-8614

ZNaturalFoods.com

Mountain Rose Herbs - **MountainRoseHerbs.com** 800-879-3337 **Wilderness Family Naturals** - **wildernessfamilynaturals.com**800-945-3801 **TheRawFoodWorld.com** Matt and Angela Monarch's site **LuckyVitamin** - **LuckyVitamin.com**888-635-0474**Starwest-Botanicals.com**

FrontierCoop.com **LivingEarthHerbs.com** **DiscountNaturalHerbs.com** **FloridaHerbHouse.com** **OsageGardens.com**

Hãy nhớ tới các thị trường châu Á!

TOCOTRIENOLS (Bột cám gạo) - RicePlex.com

Bột Hạt mâm xôi đỏ (Red raspberry) (Ellagitannin, Ellagic acid) có tại:
Scientific Medical Devices, Inc.***smdi.org** 770-889-6240

MEYER LEMONS (CHANH MEYER) có thể trồng trong nhà - **FourWindsGrowers.com**
Địa chỉ mua cây giống:

Diatomaceous Earth –

HEALTHY PET FOOD

Amorepetfoods.com – tốt nhất với các kiện hàng riêng lẻ

Auntjeni.com

Wildside Salmon Freeze (Cá hồi tự nhiên đông lạnh) – thức ăn khô cho mèo - **catconnection.com**

Máy sấy, ép - **healthnutalternatives.com** 800-728-1238

TheRawFoodWorld.com

(Công ty của Matt Monarch – thực phẩm thô, đồ gia dụng, sách, v.v)

SEAWEED (TẢO BIỂN)

theseaweedman.com

Maine Coast Seaweed Co (Phơi nắng/gió)) 207-546-2875
800-475-3663 seaweed, macrobiotic, Nama Shoyu**Goldminenaturalfood.com**
Country Life Natural Foods - 800-456-7694 **clnf.org**
LivingTree Community - organic grown foods and UNpressed olive oil
livingtreecommunity.com 800-260-5534

NON-TOXIC DENTISTRY (CÁC ĐỊA CHỈ NHA KHOA KHÔNG DÙNG ĐỘC TỐ)

Holistic non toxic dentistry:
Scientific Health 800-331-2303Referrals for Huggins dentists.

International Academy of Oral and Toxology
863-420-6373 Metal-free dentists.

Foundation For Toxic-Free Dentistry - send self-addressed,stamped envelope to Box 608010, Orlando, Fl 32860

Environmental Dental Association 800-388-8124

American Academy of Biological Dentistry 831-659-5385831-659-2417

Ashwood Holistic Dentistry, Ventura California 805-654-0880
AshwoodHolisticDentistry.com

RAW FOOD HEALING CENTERS AND RETREATS

ÁC TRUNG TÂM CHỮA LÀNH THEO CHẾ ĐỘ ĂN RAW

Những trung tâm chữa lành theo chế độ ăn raw đang xuất hiện khắp nơi – bạn hãy tra cứu trên internet để tìm nơi gần nhất. Ann Wigmore Institute

Box 429 Rincon, Puerto Rico 00677 USA787-868-6307 fax 787-868-2430
Ann Wigmore Foundation
P.O. Box 399
San Fidel, NM 87049

info@wigmore.org

Phone 505/5552-0595 Fax 505/552-0595

Hippocrates Health Institute & Spa
Email: hippocrates@worldnet.att.net
1443 Palmdale Court
West Palm Beach, FL 33411
561-471-8876, 800-842-2125 fax: 561-471-9464

Tree of Life Rejuvenation Center

PO Box 1080, Patagonia, AZ 85624
520-394-2520 fax: 520-394-2099
Email: tlrc@dakotacom.net

Optimum Health Instituteoptimumhealth.org
San Diego - 6970 Central Avenue, Lemon Grove, CA 91945
(800) 993-4325 or (619) 464-3346
E-mail: optimum@optimumhealth.org

OHI Austin - 265 Cedar Lane, Cedar Creek, TX 78612
(800) 993-4325 or (512) 303-4817
E-mail: reservations.austin@optimumhealth.org

Annapurna Retreat & Spa
538 Adams St.
Port Townsend, WA, 98368
annapurna@olympus.net
Phone 1-800-868-2662 Fax 1-360-379-0711

Healing Waters Health Center

1016 N. Davis Drive
Arlington, Texas 76012
cldarton@aol.com
Phone (817)275-4771

Shinui Living Foods Retreat & Learning Center

1085 Lake Charles Dr.
Roswell, GA 30075
gideongraff@mindspring.co

mPhone 770 992-9218

Creative Health Institute 112 West Union City Road Union City, Michigan 49094517-278-6260
creativehealth@hotmail.com

FINLAND (PHẦN LAN)

The Institute of Living Food on Åland Ltd.22930 Fiskö
Åland, Finland
phone & fax: +358-28-56 285

ENGLAND (ANH)

Elaine Bruce - Living Foods Centre Holmleigh, Gravel Hill Ludlow, SY8 1QS, UK
Phone 00944 (0)1584 875308 Fax 00944 (0)1584 875778



NON TOXIC COSMETICS (CÁC MỸ PHẨM KHÔNG CHỨA ĐỘC TỐ)

REAL PURITY - **realpurity.com** 800-253-1694

Eccobella.com 877-696-2220 ext 19

Primal Life Organics Beauty Products **http://www.primallifeorganics.com**

100Percent Pure **http://www.100percentpure.com**

Jenulence **http://www.jenulence.com**

Lavera Organic Mascara http://www.lavera.com **Aubrey Organics** http://www.aubrey-organics.com**Aveda** http://www.aveda.com

Coconut Oil *(Used as Makeup Remover and for Dry Elbows, Lips & Feet)*
Mychelle http://www.mychelle.com

RealPurity.com "From nature to You" http://www.RealPurity.com

LUSH Fresh Handmade Cosmetics https://www.lush.co.uk

Lưu ý: Không phải tất cả các sản phẩm của Lush là 100% tự nhiên, đọc thành phần để đảm bảo không có parabens, fragrance, phthalaytes v.v.

HAIR CARE (CHĂM SÓC TÓC)

Bragg's Organic Apple Cider Vinegar & Olive Oil bragg.com
Miracle II soap http://www.miraclesoap.com
Beautiful On Raw Products www.beautifulonraw.com
Primal Life Organics Beauty Products http://www.primallifeorganics.com
100Percent Pure http://www.100percentpure.com
Morroco Method Int'l http://www.MorroccoMethod.com
Herbal Choice Mari http://www.herbalchoicemari.com

Các sản phẩm chăm sóc da và dầu phục hồi tóc giá rất phải chăng.

Thuần thực vật và hữu cơ

Lovely Lady Products www.lovelyladyproducts.com
Aubrey Organics http://www.aubrey-organics.com
LUSH Fresh Handmade Cosmetics https://www.lush.co.uk

Lưu ý: Không phải tất cả các sản phẩm của Lush là 100% tự nhiên, đọc thành phần để đảm bảo không có parabens, fragrance, phthalaytes v.v.

Aveda http://www.aveda.com

HAIR COLORING (NHUỘM TÓC)

Logona Naturkosmetik Germany http://www.Logona.com *Now in Whole Foods*

Color Me Organic http://www.colourmeorganic.com

Herbatint natural colours http://www.herbatintusa.com

Morroco Method Int'l http://www.MorroccoMethod.com

Aveda http://www.aveda.com

Công ty sử dụng điện từ năng lượng gió 100%, các sản phẩm được sản xuất tại phòng thí nghiệm thực vật học của Aveda có môi trường sống hoang dã đã được cấp phép trên tổng diện tích 59 mẫu Anh ở Minnesota. Thùng carton đóng gói từ 100% nguyên liệu tái chế.

NatureTint plant based permanent hair color- no ammonia, no parabens, no resorcinol. has peroxide. http://www.naturtintusa.com

LUSH Hair color bars

https://www.lush.co.uk/article/henna-safe-alternative-synthetic-hair-dye

SKIN CLEANSERS (SOAP) (XÀ PHÒNG TẮM)

Miracle II http://www.miraclesoap.com

Skin moisturizer, neutralizer liquid and Neutralizer gel

Bragg's Organic Apple Cider Vinegar bragg.com

Beautiful On Raw Products http://www.beautifulonraw.com

Dr. Bronner's All purpose Soap https://www.drbronner.com

100Percent Pure http://www.100percentpure.com

Morroco Method Int'l http://www.MorroccoMethod.com

Herbal Choice Mari http://www.herbalchoicemari.com

Lovely Lady Products http://www.LovelyLadyProducts.com

Aubrey Organics http://www.aubrey-organics.com

Herbal Choice Mari http://www.herbalchoicemari.com

Lovely Lady Products http://www.LovelyLadyProducts.com

Aubrey Organics http://www.aubrey-organics.com

Aveda http://www.aveda.com

Nava Naturals http://www.navanaturalskincare.com

LIP CARE (CHĂM SÓC MÔI)

Bee Magic medicinemamasapothecary.com
Egyptian Magic http://www.egyptianmagic.com
Burt's Bees Lip Balm http://www.burtsbees.com
Badger Organic Lip Balm http://www.badgerbalm.com
Herbal Choice Mari http://www.herbalchoicemari.com
Aubrey Organics http://www.aubrey-organics.com
100Percent Pure http://www.100percentpure.com
Aveda http://www.aveda.com
Jenulence http://www.jenulence.com
Mychelle http://www.mychelle.com
Bella Organics http://www.lovebelloaorganics.com

DEODORANT (CHẤT KHỬ MÙI)

(Nếu cơ thể bạn đã thực sự sạch sẽ thì không càn chất khử mùi nào nữa)

Miracle II Natural Deodorant http://www.miraclesoap.com
Herbal Choice Mari http://www.herbalchoicemari.com
Aubrey Organics http://www.aubrey-organics.com
RealPurity.com "From nature to You" http://www.RealPurity.com
Bella Organics

NHƯNG HÃY NHỚ:

Bạn không cần phải đi bất cứ đâu hay tiêu tốn rất nhiều tiền để chữa lành. Trung tâm chữa lành có ngay bên cạnh bạn, và tại ngôi nhà của bạn.

Hãy dừng lệ thuộc vào người khác, và lệ thuộc vào những thứ ngoài tầm tay của bạn. Bạn được sinh ra với mọi thứ bạn cần có

Hãy tự chữa lành ngay bây giờ!

In my 50's, I am actually younger than when I was in my late twenties. I walked away from my life in Hollywood, gave everything away, took my clothes off and literally had my 40 days in the desert. I didn't know what I was looking for, but I knew the life I had wasn't fulfilling. What I learned out there, living in pure truth, changed my life forever. I now travel the world showing people how to forever change their lives and never depend on anyone else for their happiness or success. Never get sick again. Start living your purpose. This is true freedom!